

Aprile 2012 € 4,00 IT

# LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

## Dall'orto e dal prato

6 freschissimi piatti solo con la verdura

## LE GIOIE DELLA PASQUA

In una villa di campagna,

un pranzo all'insegna della tradizione



Brioche al formaggio  
con sorpresa a pag. 90

## FATE L'UOVO PERFETTO

Sodo, in camicia, fritto: i segreti dello chef

[www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)



20004







  
tecnologia che arreda



Forno SC750

Manufatto creato in collaborazione con  
il Maestro Fabbro Ferraio Giancarlo Candeago, in Cortina.

Smeg sarà presente al Salone del Mobile PAD n° 9 FTK  
stand n° A01-A03, dal 17 al 22 aprile 2012



[www.fratelliorsero.it](http://www.fratelliorsero.it)



**Ci mettiamo la firma**





PAOLO PACI

ogni giorno commenta le notizie dal mondo dell'enogastronomia, racconta la vita della redazione e dialoga con i lettori. Seguitelo su: [www.lacucinaitaliana.it/paoloblog](http://www.lacucinaitaliana.it/paoloblog)

## La ricetta della felicità

Quanto può essere serena una Pasqua? No, non scrutate il cielo per capire se piovierà, e dimenticate per un giorno le pagine finanziarie dei quotidiani. Piuttosto, guardatevi dentro, frugate tra i ricordi. Le Pasque della mia infanzia, per esempio, mi riconsegnano le seguenti immagini: 1) i giardini di periferia, dove artemisie odorose contendevano spazio all'erba; 2) il suono delle campane registrate che proveniva, un po' fruscianti, dalla nostra chiesa; 3) l'aroma del ragù della mamma, che forse oggi non mi piacerebbe più così tanto. C'è una foto che mi ritrae in completino carta da zucchero, in quei giardini, e profuma di tutto ciò: ero un bambino contento. Prova inconfutabile che la felicità non dipende dalla Natura, né dall'Estetica, né dalla Gastronomia. Care lettrici e cari lettori, auguro anche a voi di essere pasqualmente sereni, tanto che non v'importi dove vivete e come imbandirete la tavola.

Se è vero che la gastronomia non dà la felicità, di certo aiuta. Un ricordo pasquale più recente mi riporta nel Viterbese, terra di pastori di pecore e vinificatori di Grechetto, a una tavolata di veri amici, imbandita con pane di forno a legna, caciotte e un calderone di agnello stufato. Mia moglie, che non ama cibarsi di quadrupedi, si dedicava alla "pizza di Pasqua", un grosso panettone poco salato che contiene a sorpresa un uovo sodo. Anche lì una foto attesta la nostra gioia.

Quella della "pizza" è una tradizione diffusa in tutto il Centro Italia. Il nostro Walter l'ha ripresa e ingentilita nelle deliziose "brioche al formaggio con sorpresa" che trovate in copertina e a pag. 90. Sono l'antipasto del nostro pranzo di Pasqua, che abbiamo realizzato in un'antica villa di campagna nella Brianza più verde. Il giorno del servizio c'era un tempo splendido e pure le campane (vere). Stavamo lavorando sodo, ma eravamo tutti euforici, chef, stylist, fotografi, redattori e soprattutto la modella (la piccola Agnese). Non ci sono foto a dimostrarlo, ma un video del backstage, che potete vedere sul nostro sito.

Buone ricette a tutti e buonissima Pasqua!

*Paolo Paci*



Per scrivere alla redazione: [cucina@quadratum.it](mailto:cucina@quadratum.it) / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano





# MISURA STEVIA.<sup>®</sup> LA RIVOLUZIONE DOLCE.

È arrivata la dolcezza che mancava: Misura Stevia<sup>®</sup>, il dolcificante di origine naturale all'estratto di foglie di Stevia, con zero calorie\*. In bustine, compresse, polvere e zollette. Per dolcificare bevande calde e fredde, yogurt, cereali, insalate di frutta e preparare tante ricette. Misura Stevia<sup>®</sup>: il buono dello zucchero senza l'amaro delle calorie.

**100% DI ORIGINE  
NATURALE CON  
0 CALORIE**



\* Valore energetico di Misura Stevia<sup>®</sup>: bustina, compressa e zolletta 0 calorie, sfuso 2 calorie per cucchiaino da 0,5 g.

Distribuito da  
**D&C**  
[www.misurastevia.it](http://www.misurastevia.it)



# sommario aprile 2012

## MENU E GUIDA

### 8 Con le nostre ricette

6 menu per aprile

### 11 Cosa cucino oggi?

L'indice dello chef

**139**

La scuola  
del sommelier:  
oltre il sapore



**105**

Tutto il buono  
dall'orto e dai prati



**89**

Pranzo di Pasqua  
in campagna

## ATTUALITÀ

### 17 Le idee

Fare, scoprire,  
assaggiare, acquistare

### 24 Strumenti in cucina

Nuovi elettrodomestici  
per vivere meglio

### 34 Primo piano

Questo uovo  
non è di gallina

### 36 Educazione alimentare

Bimbi cicciottelli?  
Meglio di no

### 38 Di tavola in tavola

Pranzo di Pasqua,  
festa di primavera

## LE RICETTE

### Cucina pratica

#### 46 Menu rapido

#### 48 Menu leggerezza

#### 50 Menu piccoli prezzi

### Ricettario

#### 52 Antipasti

#### 56 Primi

62 Ricetta filmata:  
*risotto alla borragine  
con polpettine di pollo*

#### 64 Pesci

#### 68 Verdure

#### 74 Secondi

#### 78 Dolci

84 Ricetta filmata:  
*tripla torta alla crema  
ricoperta di cioccolato*  
**Parliamo di**

#### 89 Pasqua in campagna

105 Tutto il buono  
dall'orto e dai prati

### 102 Cucina regionale

Dalla Puglia:  
*l'agnello di Pasquetta*

### 114 Cucina dal mondo

Da Mauritius:  
*achard di verdure*

### 116 Il cuoco

#### e il nutrizionista

Tenere il colesterolo  
sotto controllo

#### In cucina da noi

120 La ricetta dello chef:  
Lorenzo Barsotti

122 La ricetta del lettore:  
Annarita Delli  
Compagni

### Scuola di cucina

124 Cuocere l'uovo a regola  
d'arte

128 I consigli dello chef:  
marzapane e pasta  
di mandorle

## I PIACERI

### Beviamoci sopra

134 Il vino che scende  
dal cielo

137 I vini del mese:  
4 etichette  
per gli asparagi

139 La scuola  
del sommelier:  
oltre il sapore

140 Conoscere l'olio:  
4 extravergini  
biodinamici

### 144 Itinerario in Maremma

Tutte le strade  
portano a un tesoro  
**Cibo per la mente**

150 Credere, pregare,  
mangiare

152 Sette viaggiatori  
troppo British

152 Il galateo del cane

155 **Super pop**  
È l'asparago  
che fa la primavera

## RUBRICHE

### 157 In dispensa

158 **La Cucina Italiana  
e il suo mondo**

### 162 50 anni fa la réclame

C'è una nuova mania  
nazionale: l'igiene

**124**

Scuola di cucina:  
cuocere l'uovo  
a regola d'arte



**74**

Coda di manzo  
con patate e piselli



**38**

Di tavola in tavola:  
i piatti di Pasqua



# 6 menu per aprile

*Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati*

## SEMPLICITÀ AI FORNELLI



**Pacchettini di lattuga al forno**

PAG. 71

**Insalata di coda di manzo con patate e piselli**

PAG. 74

**Sfogliatina con yogurt e fragole**

PAG. 46

## UNA FESTA VEGETARIANA



**Insalata di cicorino, uova e crostini**

PAG. 71

**Cannelloni verdi con fagioli bianchi e zucchini**

PAG. 61

**Cassatine di pan di Spagna**

PAG. 81

## SCAMPAGNATA DI PASQUETTA



**Torta sfogliata ai bruscandoli e spinaci**

PAG. 55

**Agnello di Pasquetta**

PAG. 103

**Focacce dolci all'anice**

PAG. 81

## CON TOCCO FRESCO E LIEVE



**Spaghettoni verdi con pesto di zucchini e tofu**

PAG. 106

**Nocette di pescatrice in umido di asparagi**

PAG. 96

**Soffioni di ricotta**

PAG. 122

**Il menu  
speciale**

## A TUTTO PESCE



**Tortiglioni al curry con ortaggi e razza**

PAG. 56

**"Braciolette" di pesce sciabola ai biscotti shortbread**

PAG. 67

**Piccole gelatine di lamponi e fragole**

PAG. 100

## DEDICATO AI GOURMET



**Minestra di carote con spaetzle**

PAG. 56

**Animelle con erbe di campo e polvere di olive taggiasche**

PAG. 121

**Nuvolette glassate in gusci di brisée**

PAG. 83



*Dal capovolgimento si segue la cottura, dalla bocca si mescola senza scorie e chiazze*



Sughiera

*Cuoco a vapore  
più cibi nello stesso momento  
mantengono la qualità nutritiva degli alimenti*



Cuocivapore

## Gli Speciali

Cosa rende un piatto Speciale?  
La tua passione. E lo strumento giusto.



Laura Rota Nodari  
ricercatrice biologa

*cottura  
al vapore  
tritti  
perfetti  
cucina  
orientale*



Wok

*Cuoco contemporaneamente due tipi di pasta diversi  
sceglie la pasta separatamente in tutta sicurezza*



Doppia Pasta



**Resistente da un lato, morbido dall'altro.  
Scottex Gigante cambia come vuoi tu.**



Con il suo grande formato, **Scottex Gigante** è il rotolo di carta da cucina extralarge: ha un lato più resistente per lo sporco ostinato e un lato più morbido per tutte le superfici delicate. **Per un pulito e un'igiene brillante, fai entrare Scottex Gigante a casa tua.**





# L'indice dello chef

*Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato*

## ANTIPASTI

	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Blinis con panna acida e "caviare" di piselli ▼	oo	1 ora		2 ore	54
Brioche al formaggio con sorpresa ▼	ooo	1 ora e 10'		7 ore e 35'	90
Fagottino al caprino e sauté di gamberi	o	30'			52
Focaccia croccante al kamut con borragine ▼	oo	1 ora		30'	110
Mammole al primo sale aromatico ▼	o	40'		30'	52
Pizza farcita di carciofi con erbe di campo ▼	oo	1 ora e 30'		2 ore	106
Polpo in pastella e sformatini	o	1 ora			54
"Rosticini" di carni miste, salsiccia e zucchine	oo	30'	●		90
Torta sfogliata ai bruscandoli e spinaci ▼	oo	1 ora e 30'		1 ora e 30'	55
Uova ripiene verdi	o	20'			46

## PRIMI PIATTI & PIATTI UNICI

Cannelloni verdi con fagioli bianchi e zucchine ▼	oo	1 ora e 30'	●	30'	61
Crema variegata di fave e piselli con panini al crescione ▼	oo	1 ora e 10'		1 ora e 30'	106
Farfalle con bietole e Bagoss ▼	o	35'			59
Farfalle con carpaccio di salmone	o	20'			48
Lasagne con ragù vegetale ▼	oo	1 ora e 45'	●		94
Minestra di carote con spaetzle ▼	oo	35'			56
Minestra di ceci, orzo, taccole e tarassaco ▼	o	2 ore e 30'		12 ore	110
Pasta alle verdure ▼	o	20'			118
Riso bianco con ragù di pollo e piselli	o	25'			46
Risotto alla borragine con polpettine di pollo	oo	1 ora e 30'			62
Spaghettoni verdi con pesto di zucchine e tofu ▼	oo	1 ora e 40'			106
Tagliatelle di crespella bretone ▼	o	40'			50
Tortiglioni al curry con ortaggi e razza	o	1 ora			56
Vellutata di ceci con dadini di pecorino	o	35'			59

## SECONDI DI PESCE

Alici imbottite con purè di piselli	o	40'			117
"Braciolette" di pesce sciabola ai biscotti shortbread	o	30'			67
Nocette di pescatrice in umido di asparagi	o	35'			96
Pezzogna in court-bouillon con verdure e pesto di lattuga	oo	40'			64
Polpettine di seppia su crema alle ortiche	oo	1 ora e 15'			66
Scorfano con tarassaco e citronnette alla menta	o	30'			64
Sgombri al vapore con fave	o	45'			118
Tranci di ricciola arrostiti con cipollotti caramellati	o	20'			66



## SECONDI DI CARNE, UOVA E FORMAGGIO

	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Agnello di Pasquetta	○	1 ora			103
Animelle con erbe di campo e polvere di olive taggiasche	○○	1 ora e 10'		2 ore	121
Capretto brasato con olive verdi e nere	○○	1 ora			77
Coscia di pollo farcita agli asparagi	○○	1 ora e 30'			76
Cosciotto di agnello farcito e patate novelle	○○○	2 ore e 40'			98
Finto tournedos di maiale con verdure di primavera	○	1 ora			74
Insalata di coda di manzo con patate e piselli	○	3 ore	●		74
Omelette agli asparagi	○○	30'			48
Sandwich di frittatine con ricotta ed erbe	○	1 ora			76
Spezzatino di agnello	○	1 ora e 30'	●	30'	50

## VERDURE

Achard di verdure	○	40'	●	2 ore	115
Insalata ai frutti rossi	○	20'			119
Insalata di cicorino, uova e crostini	○	30'			71
Insalata primavera	○	15'			48
Insalata russa leggera	○	40'	●		117
Pacchettini di lattuga al forno	○	40'			71
Primizie verdi con scamorza e olio piccante	○	30'			68
Torta rovesciata alla borragine	○	1 ora			73
Tortine di patate con cuore di taccole e agretti	○	1 ora e 20'			68

## DOLCI & BEVANDE


Biscotto di mandorle e pistacchi con fragole alla vaniglia	○	50'			110
Cassatine di pan di Spagna	○○○	1 ora e 20'	●	4 ore	81
Cremino al caffè	○	30'		1 ora e 30'	50
Crostata con farcia alle mandorle e albicocche	○○	1 ora e 30'		30'	78
Focacce dolci all'anice	○○	1 ora		11 ore	81
Nuvolette glassate in gusci di brisée	○○○	1 ora e 20'		45'	83
Piccole gelatine di lamponi e fragole	○○	30'		8 ore	100
Sfogliatina con yogurt e fragole	○	20'			46
Soffioni di ricotta	○○	2 ore			122
Soufflé al lampone	○	30'			119
"Tiramisù" di pere con mousse alla vaniglia	○○	1 ora e 20'		1 ora	78
Torta di Pasqua	○○	2 ore e 15'	●		100
Tripla torta alla crema ricoperta di cioccolato	○○	2 ore e 20'			84

## LEGENDA

Impegno	Ricette speciali	Oggi per domani	Volete assaggiarla con noi?
○ FACILE	● Senza glutine	● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)	● Partecipate alla Cena a tema "Primavera in tavola" presso la Scuola de La Cucina Italiana, il 23 aprile. Prenotazioni: <a href="http://www.scuolacucinaitaliana.it">www.scuolacucinaitaliana.it</a>
○○ MEDIO	▼ Vegetariane		
○○○ PER ESPERTI			

SEGUI  
I NOSTRI VIDEO  
[www.lacucinaitaliana.it/video](http://www.lacucinaitaliana.it/video)





## FAI VOLARE VIA QUELLA FASTIDIOSA SENSAZIONE DI PESANTEZZA

Sentirsi gonfia, rallentata o svogliata: sono sensazioni che non devono necessariamente far parte della vita di ogni giorno. All-Bran, ricco di fibre naturali di crusca di frumento, ti aiuta a ritrovare la tua naturale regolarità e ti prepara ad affrontare bene la giornata. Comincia subito a rinnovarti: prova All-Bran a colazione e nelle pause come snack.

**All-Bran**  
**Rinnovati in ogni fibra**







Tutto sempre fresco e in ordine nella tua dispensa: nel nostro assortimento di oltre 2.000 prodotti troverai un'infinità di accessori che ti aiuteranno nella preparazione e nella conservazione... dai piatti di tutti i giorni ai menu per le grandi occasioni, in Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.



qui ci si conserva bene

**tescoma.**

www.tescoma.it

Numero Verde  
**800777546**



per preparare



per cucinare



per bere



per affettare



per servire



per infornare



per conservare



per organizzare



per i bimbi

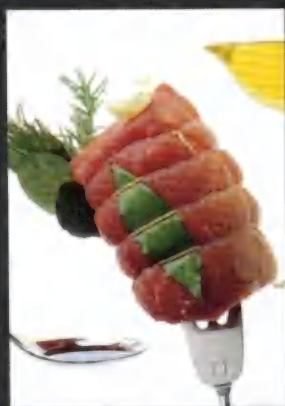


# *Aceto Balsamico del Duca*

*dal 1891*



*Augura Buona Pasqua*



Tante gustose e raffinate ricette sul sito [www.acetobalsamicodelduca.it](http://www.acetobalsamicodelduca.it)



FARE, SCOPRIRE, ASSAGGIARE, ACQUISTARE

# le idee aprile 2012

Servono anche per i pranzi al sacco pasquali: 400 milioni di uova e le 13 mila tonnellate di salumi che compriamo nella Settimana Santa. I pulcini sono di Città del Sole, confezione con chiocciola e casetta a 34 euro. [www.cittadelsole.it](http://www.cittadelsole.it)

Solo la pioggia tiene gli italiani a casa. Se c'è il sole, a Pasquetta scatta il rito del picnic e il 17% lo fa in modo ecosostenibile: prodotti biologici e tovaglioli ecologici (sulle baguette, la nuova linea Scottex), [www.scottex.com](http://www.scottex.com)

"Il mondo è il più bel posto al mondo in cui fare picnic", ha scritto il poeta Lawrence Ferlinghetti. Campo d'azione affascinante, ma un po' vago. Più concreto è il programma del FAI per la giornata di Pasquetta. Per grandi e bambini organizza picnic nelle sue proprietà più belle, dal Castello della Manta a Manta (CN) al Giardino della Kolymbetra nella Valle dei Templi di Agrigento. Info: [www.fondoambiente.it](http://www.fondoambiente.it)

## CESTINI CON LE RUOTE

Trasportare un cesto da picnic in bicicletta è un esercizio acrobatico. C'è una borsa (nella foto, 50 euro circa) che rende le cose più facili. Ha scomparti termici e spazi per posate e tovaglioli, piatti e bicchieri infrangibili. Si aggancia alla sella, a cavallo della ruota posteriore... e via! Per chi ama invece inoltrarsi a piedi fra campi e boschi c'è una novità. È inglese, si chiama "Gourmet Trotter": tre contenitori a

cappelliera montati su una struttura a trolley con grosse ruote adatte ai manti erbosi, campi da golf compresi. I bauletti contengono piatti di ceramica, bicchieri di vetro, bottiglie. La cifra è però per picnic extralusso, oltre i 700 euro.

Per la borsa [www.masitalia.com](http://www.masitalia.com)  
Per il trotter [www.gourmet-trotter.co.uk](http://www.gourmet-trotter.co.uk)





### 5 CERCHI PER LA FRUTTA

È ispirato ai cerchi concentrici che una goccia crea cadendo sulla superficie dell'acqua, "Fruity", il nuovo portafrutta Normann Copenhagen disegnato dalla svedese Charlotte Arvidsson, nasce dall'osservazione della natura, nella sua semplicità e perfezione. Assemblabile e smontabile in pochi passaggi, dimostra come, con un po' di fantasia, anche dall'umile legno compensato si possa dar vita a un oggetto bello e funzionale. "Fruity" costa 20 euro. <http://normann-copenhagen.com>



### SCAMBI D'IDENTITÀ

## Questo tartufo è un caviale...



...e questo caviale è un tartufo. Le nuove tecniche di elaborazione degli alimenti, come quelle molecolari inaugurate nell'alta ristorazione da Ferran Adrià, non cessano di stupire. Soprattutto quando riescono a trasformare l'aspetto e la modalità d'uso dei cibi, senza toccarne gusto e proprietà nutrizionali. Anzi, a volte esaltandole. È questo il caso del caviale ridotto in "lingotti", essiccati con una tecnica nuovissima e segreta inventata dalla bresciana Agroittica (il più grande produttore di caviale al mondo). E del "Perlage di tartufo" (nero) prodotto, con un processo di sferizzazione, da Tartuflanghe, azienda di Alba. Così possiamo servire il tartufo con il cucchiaino di madreperla e grattugiare il caviale con il tagliatartufi. E soprattutto, gustare il sapore di entrambi fuoristagione, intatto. [www.agroittica.it](http://www.agroittica.it) [www.tartuflanghe.it](http://www.tartuflanghe.it)

### NUOVO LOCALE A MILANO

## Una pausa sotto il castagno



Tra le proposte di "Ottimomassimo", il cestino da picnic. [www.ottimomassimogourmet.it](http://www.ottimomassimogourmet.it)

A due passi dai templi della gastronomia milanese, "Peck" e "Cracco", c'è un nuovo punto di ritrovo per gourmet. "Ottimomassimo" (via Victor Hugo 3, tel. 02.49457661, aperto 7-20, sabato fino alle 19, chiuso domenica) è un progetto dei fratelli Alemagna, che hanno intitolato il locale al bassotto del Barone Rampante di Calvino che viveva sugli alberi. Il nuovo bar-bistrot ruota proprio attorno a un castagno, i cui rami sfiorano i tavolini sul sopralco. Dalla cucina: culatello di Zibello, acciughe del Cantabrico, prosciutto Pata Negra, mousse e torte artigianali. Il motto: "Anche una pausa veloce può essere di qualità".

### IN AGENDA

15-17 aprile

#### Gusto in scena a Venezia

Presso la duecentesca Scuola Grande di San Giovanni Evangelista grandi cuochi esprimono la loro creatività all'insegna del tema salutistico "Cucinare con, cucinare senza... sale". Nel fuori salone ristoratori e baccari (osti) deliziano il pubblico con vini e gastronomia veneziana. [www.gustoin scena.it](http://www.gustoin scena.it)

27 aprile-1 maggio  
**Veganfest**

A Palazzo Mediceo di Seravezza (LU), in Versilia, "Nobili Scorpacciate Vegan", alta cucina vegana realizzata da chef internazionali per divulgarne piacevolmente le caratteristiche etiche e culinarie. [www.veganfest.it](http://www.veganfest.it)



*Gli arrosti stanno comodi*

*mantengono il giusto grado di umidità*

*cucce sia sulla fiamma che in forno*

Cocotte



*brutto  
croccante  
facile  
da  
scolare  
non  
si  
robbia*

Eccofritto



## Gli Speciali

Cosa rende un piatto Speciale?  
La tua passione. E lo strumento giusto.



Giorgio Tremolini  
informatore scientifico

*Si mescola senza scapardire*

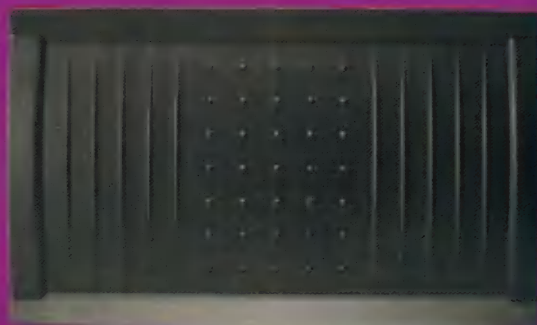
*Dal coperci  
si regola la cottura*

Cuociaroma

*cucina sana e naturale  
doppia superficie  
di cottura*

*due fuochi  
calore differenziato  
per diversi tipi di alimenti*

Grigliatona







3 DOMANDE A GISELLA BORIOLI



Il Temporary Museum for New Design è organizzato da Gisella Borioli di Superstudio Più. [www.superstudiogroup.com](http://www.superstudiogroup.com)

## Design Week di gusto

Milano, 17-22 aprile, Salone del Mobile. Il solito fermento creativo, soprattutto in via Tortona 27, indirizzo ormai storico del Superstudio Più, creatura polivalente dei giornalisti-editori Flavio Lucchini e Gisella Borioli.

A lei abbiamo chiesto cosa succederà... e quanto cibo ci sarà!

**Superstudio, l'evento più importante della Design Week?** Sì, ci trasformiamo in Temporary Museum for New Design. Nella sezione Discovering esporranno 90 giovani: una cittadella sotterranea dei talenti.

**Quanto spazio avrà la cucina?** La LG espone una cucina concettuale in materiali innovativi. Lo studio Zaven e Giorgio Biscaro portano bottiglie, spremiagrumi, portafrutta ironici, leggeri, funzionali.

**E i visitatori potranno anche mangiare?** Abbiamo due ristoranti: il Dada Café, in via Tortona, e il Superstudio Café, nella sede in via Forcella 13, progetto di Michele De Lucchi. Per pranzare immersi nel design.

### NAPOLI AI PIEDI

Al decimo piano dell'Hotel Romeo, sede un tempo della Flotta Lauro, il ristorante "Il Comandante" (via Cristoforo Colombo 45, Napoli, tel. 0810175001) è un omaggio ad Achille Lauro. Aperto di sera, si cena in vista del Golfo. Pura cucina napoletana: moscardini alla Luciana, pasta e fagioli. Ma anche crudo di gamberi con gazpacho bianco e tempura di parmigiana di melanzane. Conto: 75 euro. [www.romeohotel.it](http://www.romeohotel.it)



### ENO AGENDA

1 aprile-31 maggio  
**Asparagi e vino**

Da gustare nei ristoranti di Settequerce, Terzano e Vilpiano, in Val d'Adige (BZ). Info: Turismo Terzano, tel. 0471257164

28 aprile-1 maggio  
**Vini passiti e da meditazione**  
Sono esposti in una mostra mercato, con degustazioni guidate, nel palazzo Gonzaga di Volta Mantovana (MN). [www.vinipassiti.com](http://www.vinipassiti.com)

29 aprile  
**Ombra delle mura**  
Nello splendido spazio storico del "Mat" di Solagna (VI), esposizione e degustazione di vini di 17 vignaioli artigianali italiani e sloveni. [www.ombradellelmura.it](http://www.ombradellelmura.it)



Padelle saltapasta: il bordo alto facilita il movimento, evitando al cibo di cadere.

NUOVI TEGAMI

## In aiuto al cuoco acrobatico

Si chiamano *sauteuse*: padelle dal bordo alto dentro alle quali gli chef professionali fanno "saltare" le pietanze. Indispensabile un agile movimento del polso, in mancanza del quale il cibo finirà sul pavimento o... sul fuoco. Per facilitare il gesto escono oggi attrezzi specifici, dalla curiosa forma asimmetrica: la "Padella saltapasta" (in rosso, Tescoma, 19,90 euro) e la "Boomerang Wok" (in grigio, Royal VKB, 99,95 euro). Utilizzandole, d'ora in poi eviteremo le brutte figure, imprimendo alla pasta atletici salti sui fornelli. In quanto al sapore, però, la responsabilità è ancora nostra.

[www.royalvkb.com](http://www.royalvkb.com) [www.tescomaonline.com](http://www.tescomaonline.com)



# ONFALÓS: IL NON-BARBECUE

Design Atelier Bellini

Prodotto selezionato ADI Design Index

Made in Italy



Immagina di essere all'aperto, in una bella giornata di sole.  
Visualizzati rilassato, mentre cuoci sulla piastra ciò che vuoi: carne, pesce, verdure.  
Nel massimo comfort, senza fuliggine, senza nugoli di fumo, senza sudore.  
Delizianti la vista, ammirando il cibo adagiato sulla piastra, mentre si cuoce alla perfezione.  
In modo semplice e naturale, senza bisogno di grassi, senza bruciacchiature nocive.  
Condividi con gli amici il gusto originale e pieno delle pietanze che hai preparato.  
Assaporando la giusta soddisfazione per averli stupiti con una presentazione da gran chef.  
E alla fine, goditi la comodità di una pulizia risolta in pochi minuti.  
*Tutto ciò che un barbecue ti può far sognare, con Onfalós diventa realtà.*

**onfalós**  
IL NON-BARBECUE



## FIOTTO BIANCO FRA LE TORTE

Una delle deliziose caratteristiche della "Tortapistocchi", un classico per gli amanti del cioccolato, è il tenebroso color cacao. Adesso la pasticceria fiorentina di via Ponte di Mezzo, che la produce, ha creato una "Tortapistocchi" chiara, di cioccolato bianco e crema di latte, con scorze di arancia candita e spezie. Morbidezza e cremosità restano le stesse della famosa sorella scura, ma con una nuova dolcezza e un fresco profumo agrumato.

[www.tortapistocchi.it](http://www.tortapistocchi.it)



## CARNE AL FUOCO

# BBQ con l'aiuto del sole

Fare una grigliata non è difficile: basta un po' d'attenzione per cuocere a puntino melanzane e costole. Difficile, semmai, è accendere la griglia.

Con il barbecue di Biogri che cuoce a energia solare (in alluminio e legno, 180 euro) il successo è garantito e i cibi sono anche più salutarì: sperate però che la giornata non sia nuvolosa. Più tradizionali, ma solo in apparenza, sono i barbecue proposti dal sito [maremossoforzasette.it](http://maremossoforzasette.it). Infatti, sono usa e getta, ideali per una gita in montagna. Sono composti da teglie di alluminio piene di carbonella e dotate di accenditore (dimensioni 25x30x5 cm, peso 6/700 g, da 4 euro). Vi raccomandiamo di usarli solo dove il fuoco è permesso, appoggiarli su un supporto e buttare la teglia nella raccolta differenziata.

[www.biogri.com](http://www.biogri.com)

[www.maremossoforzasette.it](http://www.maremossoforzasette.it)



Il BBQ solare si può accendere ovunque, raggiunge i 230 °C e non fa fumo.



TITOLI GOLOSI

## Ma le polpette della mamma...

Un libro piccolo, che va subito al sodo: *Polpette* (64 pagine, 11,50 euro) propone 28 ricette dolci e salate fatte con carne, pesce, riso, formaggio, cioccolato, corn flakes... Per tutte le occasioni, tutte le voglie e tutti i gusti, con particolare riguardo a quelli dei bambini, che delle polpette sono i veri appassionati. E dai ringraziamenti si capisce perché gli autori, Karen Fingerhut e Olivier Rouault, hanno scritto questo libro: le loro mamme e nonne li hanno cresciuti a indimenticabili polpette.

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

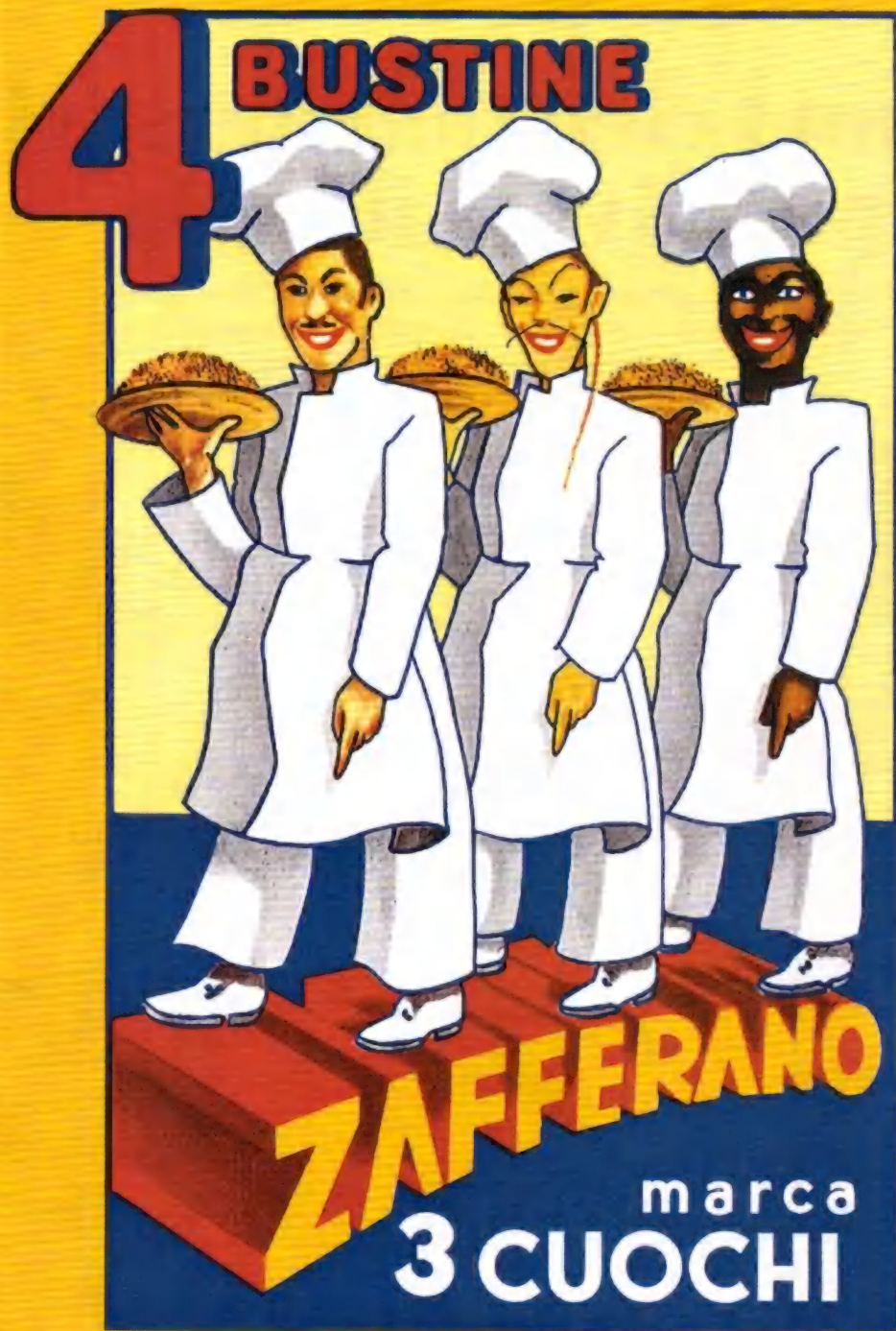
## DESIGN SOTTO L'UOVO

Il genio è semplicità. L'ha imparato la giovane (1976) designer Helen Kontouris, australiana di Melbourne, che per Alessi firma "Scoop", un oggetto quotidiano di grande pulizia e freschezza: il portauovo in acciaio inox 18/10 composto da piattino con alloggiamento per l'uovo e cucchiaino abbinato (28 euro). Leggero, essenziale, il kit rappresenta in tutte le sue parti la celebrazione della forma ovoidale. E della Pasqua.

[www.alessi.it](http://www.alessi.it)







**DA 75 ANNI**  
**IL VINCENTE IN CUCINA**



# Nuovi elettrodomestici per vivere meglio

*Multifunzionali, efficienti, silenziosi, facili da pulire. Così devono essere oggi frigoriferi e cappe, lavastoviglie, forni e piani cottura.*

*Ecco i modelli più all'avanguardia, che vedremo dal 17 al 22 aprile a EuroCucina, alla Fiera di Milano*

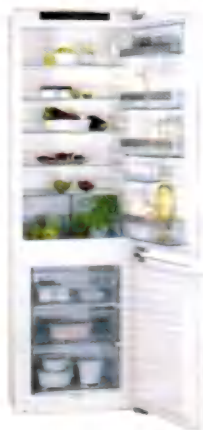


## Frigo

FUNZIONI RAPIDE  
SISTEMI ANTIBRINA  
MODALITÀ  
RISPARMIO

### RAPIDITÀ E RISPARMIO

Classe A+++, porta su porta, con funzioni Frostmatic (congelamento rapido), Coolmatic (raffreddamento rapido) e Holiday (modalità risparmio).  
Azienda: AEG - Modello: FREDDO SCS 91800 FO - Prezzo: da rivenditore  
[www.aeg-electrolux.it](http://www.aeg-electrolux.it)



### PER SPAZI STRETTI

Alto 2 metri, largo solo 70 cm, in bianco, nero e titanio. Porta in vetro antishock e cassetti coolBox e crisperBox per carni e verdure.  
Azienda: Siemens - Modello: EXTREME  
Prezzo consigliato: 1929 euro  
[www.siemens.it](http://www.siemens.it)



### ANTIBRINA EVOLUTO

È l'ultima evoluzione della tecnologia Fresh Frost Free™. La ventilazione multilivello evita la formazione di brina nel congelatore e al frigo garantisce giusta umidità e temperatura uniforme.

Azienda: ELECTROLUX REX - Modello: RNA 38953 X - Prezzo consigliato: 1000 euro  
[www.electrolux-rex.it](http://www.electrolux-rex.it)



Per fare ghiaccioli di frutta fresca basta frullare la frutta, metterla negli stampi di Tescoma e congelare. Il set in plastica colorata di 6 stampi con supporto costa 9,90 euro.  
[www.tescomaonline.com](http://www.tescomaonline.com)



### FRUTTA E VERDURA A ZERO GRADI

Un ampio vano per frutta e verdura alla temperatura controllata di 0 °C è la caratteristica di questo frigorifero con 4 ripiani in vetro e No Frost anche per il congelatore.

Azienda: FRANKE - Modello: FCT 480 NF XS A+ - Prezzo: 1898 EURO  
[www.franke.com](http://www.franke.com)



Premium One di WMF è la nuova serie di pentole con tecnologia Cool+: elementi di silicone interrompono la trasmissione del calore dalla pentola ai manici, che non si riscaldano. Pentola da 20 cm Ø con coperchio a 130 euro. [www.wmf.it](http://www.wmf.it)



### COME UN QUADRO ALLA PARETE

Montabile su parete o colonna di evacuazione fumi, questa cappa con frontale in vetro concentra l'aspirazione dell'aria ai bordi. Silenziosa e facile da pulire. Azienda: WHIRLPOOL - Modello: OMEGA MIRROR AKR 811 - Prezzo: da rivenditore [www.whirlpool.it](http://www.whirlpool.it)



### UN PICCOLO CRISTALLO NERO

Sta in 60 centimetri quadrati la cappa da muro filtrante a tre velocità + intensiva, in cristallo nero. Aspirazione perimetrale potenza 250 W. Illuminazione alogena. Azienda: FRANKE - Modello: MARIS FMA 605 BK - Prezzo: da rivenditore [www.franke.com](http://www.franke.com)



### LA COMANDI CON UN DITO

A parete, in acciaio, larga 90 cm, con motore da 260 W. Aspirazione intensiva a spegnimento automatico. Indicatore luminoso di saturazione filtri. Comandi Direk Touch: basta appoggiare un dito sul display. Azienda: AEG - Modello: STREET X 99384 MVO - Prezzo: da rivenditore [www.aeg-electrolux.it](http://www.aeg-electrolux.it)



### ASPIRAZIONE HI-TECH

Elegante ed essenziale, lavora un motore di 145 W a tre velocità. Illuminazione a 2 lampade alogene e filtro antigrasso lavabile. Azienda: ELECTROLUX REX - Modello: CAV 941 X - Prezzo: da rivenditore [www.electrolux-rex.it](http://www.electrolux-rex.it)



### CUBO ANNI SESSANTA

Due gusci che si incastrano e formano un cubo di 35 cm di lato danno a questa cappa una forma vintage. Ma il cuore è tecnologico e la superficie aspirante si sviluppa su tre lati. Azienda: ELICA - Modello: 35CC-3-LOW - Prezzo: da rivenditore [www.elica.it](http://www.elica.it)

### FANTASCIENZA AL MURO

Ha un design che ricorda gli Ufo questa cappa aspirante a ricircolo. Da parete, in vetro nero e lamiera zincata, ha comandi touch su vetro a led e 3 livelli di potenza più un livello intenso. È larga 90 cm. Azienda: MIELE - Modello: DA 7090 - Prezzo consigliato: 2420 euro [www.miele.it](http://www.miele.it)







## Forni

MULTIFUNZIONE  
FACILI DA PULIRE  
CON SPORTELLI  
SORPRENDENTI

### IMPOSSIBILE SBATTERE LA PORTA

Il sistema Velvet Closing™ rallenta e rende silenziosa la chiusura dello sportello, con tripla vetro ipotermico. Ha 9 funzioni + riscaldamento rapido.

Azienda: ELECTROLUX REX - Modello: FQ 202 NEV - Prezzo: da rivenditore  
[www.electrolux-rex.it](http://www.electrolux-rex.it)

### E LO SPORTELLLO SCOMPARE!

Basta una leggera rotazione della maniglia e lo sportello di questo forno scompare silenziosamente sotto il vano.

Azienda: Neff - Modello: MAXI SLIDE & HIDE® BP46E74N1 - Prezzo consigliato: 1929 euro  
[www.neff.it](http://www.neff.it)



### SEMPRE PULITO

Multifunzione, autopulente con ben 3 programmi di pirólisi, due tipi di ventilazione, 5 livelli di posizionamento teglie, porta fredda, termosonda e spegnimento di sicurezza.

Azienda: AEG - Modello: BP7314071M  
Prezzo: da rivenditore  
[www.aeg-electrolux.it](http://www.aeg-electrolux.it)

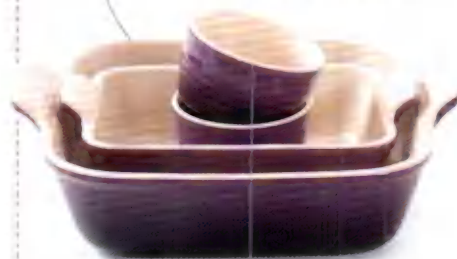
### TUTTO VETRO RÉTRO

I forni multifunzione Trend Line Vintage, color panna o bordeaux, hanno un sistema di pulizia all'avanguardia. Infatti dispongono di una nuova controporta brevettata "tuttovetro", liscia e senza interstizi, smontabile e rimontabile in sicurezza ruotando due clip di fissaggio.

Azienda: FRANKE - Modello: TL 65 M PW - Prezzo consigliato: 920 euro  
[www.franke.com](http://www.franke.com)



Le pirafle Color Cassis di Le Creuset (da 16,90 a 28,90 euro cad.) e i ramequin (12,90 euro cad.) senza nichel e con smaltatura a vetro garantiscono una pulizia perfetta.  
[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)



### LA VENTOLA È ANTISCHIZZO

Lo sportello in vetro facile da pulire, 8 modalità di cottura, parete posteriore autopulente e ventola antischizzo.

Azienda: MIELE - Modello: H 5241 B  
Prezzo consigliato: 1675 euro  
[www.miele.it](http://www.miele.it)





*Da 80 anni un mondo di magia*



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

**Lievito Pane degli Angeli.**

*Magia? È nello sguardo dei tuoi bambini ogni volta che porti in tavola la tua torta così ben lievitata. Per questo siamo insieme, da 80 anni.*





### MINIMAL DESIGN

I piani di cottura Gas on Glass in cristallo temperato bianco o nero hanno 5 fuochi con griglie in ghisa a schematica sezione quadrata. Le manopole con profilo trasparente hanno accensione integrata. Azienda: ELECTROLUX REX - Modello: PVN 750 UOV - Prezzo: da rivenditore [www.electrolux-rex.it](http://www.electrolux-rex.it)



### FUOCO PERPENDICOLARE

Whirlpool ha ridisegnato il bruciatore: con la fiamma che esce perpendicolarmente dal piano (finora fuoriusciva a 30 gradi rispetto al fondo della pentola) si risparmia energia. Il design piatto offre poi la massima facilità di pulizia. Azienda: WHIRLPOOL - Modello: IXELIUM AKT 798 IXL - Prezzo: da rivenditore [www.whirlpool.it](http://www.whirlpool.it)

### DICE STOP AL TROPPO CONSUMO

Piano cottura a induzione con 4 zone a rilevatore di pentola e 2 zone di cottura continua. Il Power Management entra in funzione per limitare l'assorbimento elettrico. Azienda: SIEMENS - Modello: EH675MV11E Prezzo consigliato: 1600 euro [www.siemens.it](http://www.siemens.it)



## Piani cottura

CON O SENZA FIAMME  
E CON SUPERFICI  
ARTICOLATE

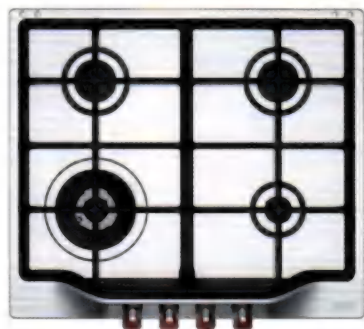
### MASSIMA FLESSIBILITÀ

Nuova piano a induzione sfruttabile a zone: una al centro per pentole grandi e due laterali Flex Induction, ognuna utilizzabile separatamente o in soluzione di continuità. Azienda: NEFF - Modello: LEXINDUCTION T44T97N0 - Prezzo consigliato: 2656 euro [www.neff.it](http://www.neff.it)



### CHE BEI POMELLI ROSSI

I 4 fuochi del piano cottura si accendono con la nota di design di 4 manopole bordeaux, dotate di accensione elettronica integrata. Dimensioni 59x51 cm, due griglie in ghisa. Azienda: FRANKE - Modello: FHTL 604 3G TC BD C - Prezzo consigliato: 785 euro [www.franke.com](http://www.franke.com)



Fa parte di Sinuosa, la nuova linea di Lagostina con rivestimento in ceramica senza piombo e cadmio, questo wok (25,90 euro) che resiste alle alte temperature. [www.lagostina.it](http://www.lagostina.it)

### FA SEMPRE LA SPIA

Piano a induzione con 4 zone di cottura e 14 livelli di potenza. Ha spie di segnalamento di calore residuo e Oko Timer per il loro sfruttamento. Un segnalatore acustico avvisa il fine cottura e c'è lo spegnimento automatico di sicurezza. Azienda: AEG - Modello: MAXISENSE AMBHK 884400XG - Prezzo: da rivenditore [www.aeg-electrolux.it](http://www.aeg-electrolux.it)





*Da 80 anni un mondo di fantasia*

**80**  
**ANNI**  
dal 1952



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

***Glassa al cacao e Codette  
arcobaleno PANEANGELI.***

*Decorare i dolci con tutta la fantasia:  
un divertimento per grandi e piccini.  
Per questo siamo insieme, da 80 anni.*





### NON SI SENTE MA LAVORA

È la lavastoviglie più silenziosa del mercato nonostante abbia 4 mulinelli di acqua: 2 tradizionali, uno satellitare a doppia rotazione e uno montato su cielo vasca.

Azienda: AEG - Modello: PROCLEAN F 99009 MOP - Prezzo: da rivenditore

[www.aeg-electrolux.it](http://www.aeg-electrolux.it)



Va in lavapiatti il servizio Farmers Spring di Villeroy & Boch, con galletti, gallinelle e uova su tazze, scatole, ciotole, barattoli, piccole brocche, piatti piani e fondi. Da 17,90 euro per il piatto da dessert. [www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)

### ASCIUGA CON ARIA DI FESSURA

Questa lavapiatti di classe A+++ usa solo 6,5 litri di acqua, sciacqua con temperature controllate e a fine ciclo un dispositivo apre lentamente la porta di alcuni centimetri per facilitare l'asciugatura.

Azienda: SMEG - Modello: STA6439L2

Prezzo: da rivenditore

[www.smeg.it](http://www.smeg.it)



### PORTA IN DOTE UN TERZO CESTO

Nove programmi con 4 temperature di lavaggio per 14 coperti. Un sensore adatta il ciclo di lavaggio al grado di sporco. È dotata di un terzo cesto per posate e piccole stoviglie.

Azienda: FRANKE - Modello: FDW 614 DHE

Prezzo consigliato: 1692 euro

[www.franke.it](http://www.franke.it)



### PER FAMIGLIE NUMEROSE

Ha tre carrelli di carico, tre docce rotanti, lavaggio a zone escludibili (sopra/sotto), 6 programmi per 14 coperti.

Azienda: BOMPANI - Modello: BOLFI4B/E

Prezzo consigliato: 499 euro

[www.bompani.it](http://www.bompani.it)



**Lava stoviglie**

MOLTO SILENZIOSE  
ADATTABILI  
AL CARICO

### RIDUCE I CONSUMI DI UN TERZO

Ha una vasca taglia XXL alta 55 cm questo modello con quattro programmi più ammollo e mezzo carico automatico. Cesti adattabili con settori reclinabili. Può essere alimentata con acqua calda, riducendo i consumi del 35%.

Azienda: ELECTROLUX REX - Modello: RSF

6685 XR - Prezzo: da rivenditore

[www.aeg-electrolux-rex.it](http://www.aeg-electrolux-rex.it)





*Da 80 anni un mondo di bontà!*



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

**Gocce di cioccolato e Crema  
al cioccolato PANEANGELI.**

*Nulla è più buono di una torta fatta con  
le tue mani, con gli ingredienti che scegli tu.  
Per questo siamo insieme, da 80 anni.*





Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo nuovo ed eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le tue ricette. Cooking Chef di Kenwood è una novità rivoluzionaria. È l'evoluzione dell'unico e inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e ora anche a cuocere!

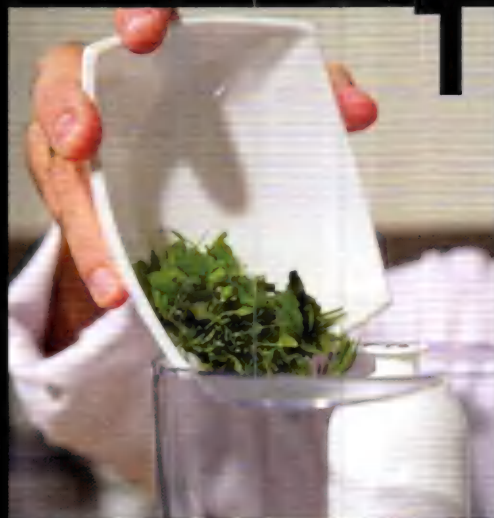
# Cooking Chef

## prepara e cucina per te!

Bocconcini di pollo  
al curry e frutti tropicali,  
serviti con risotto  
alle erbe aromatiche

**Ingredienti  
per 4 persone**

- 600 g petto di pollo
- 200 g riso Arborio
- 120 g Parmigiano Reggiano
- 100 g vino bianco secco
- 80 g olio extravergine di oliva
- 80 g burro
- 40 g cipolla bianca
- 2 l brodo vegetale
- 10 g curry in polvere, varietà Madras
- 5 g erba cipollina, rosmarino, timo, santoreggia
- 5 g zenzero fresco
- 1 foglia d'alloro
- 1 spicchio aglio in camicia
- 1 banana
- 1 ananas
- mezzo mango
- sale e pepe nero



Numero verde 800 20 23 23

Seguici su







- > Collocare il **food processor** con la sua lama nella presa superiore del Cooking Chef e tritare separatamente le erbe aromatiche, la cipolla e per ultimo la frutta tropicale.
- > Montare il **tritacarne con la trafilata fine** nella presa frontale e macinare il petto di pollo direttamente dentro a una ciotola; condire la carne con sale, pepe, olio extravergine d'oliva, una spolverata di erbe aromatiche, poca cipolla e lo zenzero grattugiato. Con l'impasto ottenuto preparare delle piccole polpettine schiacciate, di 3 cm di diametro e metterle in frigorifero a riposare.
- > Inserire il **gancio a mezzaluna** per la cottura e nel recipiente di acciaio inox aggiungere la cipolla tritata, l'aglio in camicia, la foglia d'alloro e un filo d'olio extravergine; far soffriggere a 140°C per 2 minuti, impostando la fase di mescolamento sul (1). Aggiungere la frutta tropicale e il curry continuando a rosolare per altri 3 minuti, spostando sul (2).
- > Sfumare con g 50 di vino bianco; far evaporare e aggiungere 1 litro di brodo vegetale. Continuare la cottura per altri 20 minuti a 100°C e impostare la fase di mescolamento sul (3). Regolare di gusto con sale e pepe.
- > Quando la salsa sarà cotta versarla nel **frullatore con caraffa in acciaio inox** e frullarla al massimo della velocità fino a renderla il più fine possibile; rimetterla nuovamente nel recipiente inox e riportare a bollore a 100°C, sempre mescolando col **gancio a mezzaluna** per la cottura, fase di mescolamento sul (3).
- > Montare lo speciale **gancio con spatola a spirale** e cuocere i bocconcini direttamente nella salsa al curry, portata a bollore, per 3 minuti a 100°C, fase di mescolamento sul (3).
- > Collocare nella presa frontale la **grattugia a rulli** e grattugiare il Parmigiano Reggiano. Nel recipiente inox con il **gancio a mezzaluna** per la cottura versare un filo d'olio extravergine d'oliva e poco burro, metà della cipolla tritata e soffriggere a 120°C per 2 minuti impostando la fase di mescolamento sul (2).
- > Aggiungere il riso Arborio e farlo tostare per 2 minuti, quindi sfumarlo col vino bianco rimasto; lasciar evaporare e aggiungere 600 g di brodo, tutto in una volta. Impostare la temperatura a 98°C, il timer a 15 minuti e la fase di mescolamento sul (3).
- > A cottura ultimata aggiungere una manciata di erbe aromatiche e mantecare il risotto col burro, l'olio extravergine di oliva e il Parmigiano grattugiato. Distribuire la salsa sul fondo del piatto, disporre al centro il risotto e completare con i bocconcini di pollo.



accessori usati  
\* accessories optional







# Questo uovo non è di gallina

*...ma di cioccolato. Si mangia a Pasqua. Costa più delle normali tavolette perché è riccamente confezionato e contiene una sorpresa. Ed è squisitamente italiano. In pochi giorni, ne consumeremo 14 mila tonnellate!*

TESTO MARIA TATSOS

C'è chi ha scelto di dichiarare il suo amore con un anello di brillanti facendolo racchiudere in un lussuoso uovo di Pasqua firmato Armani. E c'è chi vuole stupire familiari e amici con una creazione artigianale simile a un'opera d'arte, che quasi dispiace dover mangiare. Quella dell'uovo di cioccolato è una storia tutta italiana, che si rappresenta ogni anno in vari scenari: dallo scaffale del supermercato, dove si trova la produzione industriale, alle pasticcerie, fino ai laboratori che creano autentiche preziose uova-scultura personalizzabili.

## L'uovo magico che non conosce crisi

La tradizione dell'uovo pasquale di cioccolato, cavo e con sorpresa, è un'esclusiva made in Italy. Nei paesi del Nord Europa dove la Pasqua è una celebrazione importante, come la Francia o la Germania, esistono piccole uova di cioccolato ripiene e animali in cioccolato, come il coniglietto. Vengono nascosti in giardino e adulti e bambini si divertono a cercarli. Un'azienda storica, la svizzera Lindt, ha iniziato a produrre il suo Gold Bunny (vedi a pag. 157), il coniglio dorato con il campanellino



#### A fianco

Uova decorate, marmorizzate, con personaggi di marzapane della Pasqualina di Bergamo, [www.lapasqualina.it](http://www.lapasqualina.it)



amatissimo anche in Italia, nel 1952: secondo la leggenda, il maître chocolatier voleva consolare la sua bimba, rattristata per aver visto in giardino un coniglietto, poi fuggito... Nello stesso periodo, nell'Italia dal benessere crescente inizia a svilupparsi la produzione dell'uovo cavo di cioccolato. Oggi è diventato un oggetto magico, e non conosce crisi. Secondo Aidepi, l'Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane, nell'ambito della produzione globale di cioccolato in Italia, pari a quasi 430 mila tonnellate (ultimo dato disponibile, relativo al 2010), le uova pasquali "pesano" 14 mila tonnellate, per un valore di circa 553 milioni di euro (dal conto sono escluse le uova artigianali). La produzione non è cresciuta rispetto all'anno precedente, ma non è neppure calata. E il valore in euro è salito del 3%.

#### Se c'è la griffe, è Pasqua anche tra gli emiri

Fra tutte le tipologie di cioccolato, quella dell'uovo pasquale è una delle più costose, anche quando si impiega cioccolato della stessa qualità usata per altri prodotti. "Per capire perché, bisogna tenere conto delle difficoltà di esecuzione", spiega Davide Ferrero, presidente di Chococlub, associazione italiana amatori cioccolato. "Si tratta di un corpo cavo delicato, che va accoppiato. Poi, c'è il costo del packaging, spesso manuale: fogli, nastri, roselline, fermagli e tutto questo ha un prezzo". Anche il trasporto ha voce in capitolo. "Le uova fanno volume e il trasferimento è meno efficiente e dunque più costoso di quello delle tavolette", commenta Pierluigi Gallo, direttore marketing di Caffarel, storico marchio piemontese. Poi, c'è la sorpresa, che fa leva sulla componente ludica ed emotiva dei consumatori. Nel caso del pubblico adulto, incide parecchio sui costi finali: nel settore, c'è una vera e propria guerra a colpi di creatività per ideare le proposte più originali e raffinate. Qualche esempio? Caffarel propone varie creazioni primaverili di Thun. La cioccolateria artigianale torinese Guido Gobino quest'anno lancia lo SmartEgg, con due sorprese: una interna e un'altra da scoprire fotografando il QR code nella confezione. Perugina, per festeggiare il suo 90esimo compleanno, nell'uovo Baci Perugina Classico e nel Baci Limited Edition inserisce 4 Baci e una sorpresa dei Maestri Orafi Veneti, e chi è davvero fortunato può trovare anche un voucher Alpitour.

Per i più modaioli, c'è anche l'uovo di Pasqua griffato. Su quello di Armani campeggia la A del logo a contrasto, e la sorpresa è firmata dallo stilista. Giraffate o zebrate

sono invece le uova di Roberto Cavalli, che racchiudono una spilla gioiello o un foulard dell'omonimo brand. Il nome dello stilista fa da traino anche in luoghi dove le probabilità di vendere uova pasquali parrebbero poche. Cavalli, per esempio, lo scorso anno ha ricevuto un ordine importante da un cliente degli Emirati Arabi, che le ha utilizzate come bomboniera.

Di segno opposto sono altre proposte, più adeguate al tempo della crisi. "Nella nostra Chocoteca di Vigevano si può scegliere fra un pack a bassissimo costo, trasparente, oppure un sacchetto più elegante riutilizzabile per il bagno o come portatrousse", dice Ferrero di Chococlub. Anche Lindt nella collezione Lindor Oriental propone tre oggetti riusabili: una cappelliera, una borsina in tessuto e una ciotola bicolore. Vasetti in vetro, astucci e borsine accompagnano anche alcune proposte Perugina vendute nei negozi specializzati.

#### Scuoti l'ovetto e torna bambino

È un gesto che abbiamo fatto tutti: prendere l'uovo e scuoterlo, per sentire se c'è e quanto è grande la sorpresa. In grandi e piccini, basta il semplice rumore per far nascere l'aspettativa e l'emozione. E non solo a Pasqua: da qualche decennio l'uovo di cioccolato si è destagionalizzato. Sembrava una scommessa impossibile (l'uovo è un prodotto delicato, da conservare non oltre i 22 °C), e invece Michele Ferrero c'è riuscito nel 1974 con Kinder Sorpresa: un ovetto dal formato-merenda che sposa cioccolato al latte e cioccolato bianco, con un packaging allegro e il valore aggiunto di una sorpresa sempre diversa (vedi nel box a fianco). In una parola: irresistibile. Anche per quanto riguarda le "vere" uova di Pasqua dedicate ai bambini, la conquista del piccolo consumatore si gioca tutta sulla seduttività della sorpresa e della confezione. Un elemento vincente è l'abbinamento a un personaggio dei cartoon, che ispira anche la sorpresa. Ferrero ha scelto Tweety, Hello Kitty, le PopPixie e i Morbidotti per le bambine, mentre ai maschi propone i Superoi, i personaggi Looney Tunes e le Hot Wheels. Caffarel punta quest'anno su Bambi e il coniglio Tippet, e disneyani sono anche le Principesse, Handy Manny e Minnie legati alle proposte Nestlé, che per i maschi include anche i mostri Bakugan. Poi c'è l'uovo muccato Caffarel, che davvero offre un tuffo nel passato: nel bicchierino si trova un meccanismo sonoro che, scosso, riproduce il muggito di una mucca. I bambini degli anni '60 e '70 lo riconosceranno di sicuro.

#### SORPRESE D'ORO E DI PLASTICA

Da dove viene l'idea dell'uovo con sorpresa? L'ispirazione più celebre è quella delle uova-gioiello Fabergé che, come matrioske, contenevano vari oggetti preziosi. Il primo fu commissionato a Peter Carl Fabergé nel 1885 dallo zar Alessandro III di Russia come cadeau di Pasqua per la moglie. Il gioielliere francese aveva scelto l'uovo non a caso: già da secoli, fra i cristiani era simbolo della rinascita dell'uomo in Cristo e dunque legato alla Pasqua. Fino al 1917, le uova Fabergé furono un appuntamento pasquale fisso della corte zarista, nonché oggetto di culto. Dall'oro alla plastica: 90 anni dopo Fabergé è arrivata la Ferrero a fare della sorpresa il vero atout delle uova. Non ninoli qualsiasi, ma giochi intelligenti, tutti creati in esclusiva per la Casa di Alba, che stimolano la manualità del bambino. Il successo di Kinder Sorpresa è clamoroso e ha varcato i confini italiani: con i prodotti realizzati in un solo mese, dicono alla Ferrero, si potrebbe lastricare piazza Tienanmen a Pechino. Dietro a questi risultati, c'è un team di esperti di marketing. Ogni anno vengono lanciate 140 nuove sorprese e ogni mese si lavora su 30 idee, testate e analizzate da otto Istituti europei per garantire la massima sicurezza.





# Bimbi cicciottelli? Meglio di no

*Nel primo anno di vita si decide lo stato di salute di un bambino e lo svezzamento è il momento più delicato. Parole d'ordine: latte materno almeno fino ai sei mesi, alimenti variati, no a zucchero e sale. E poche proteine, per restare belli e magretti*

TESTO **GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI**



Bambini cicciottelli, ciccioni, obesi: le statistiche più recenti dicono che il 34% dei nostri figli, tra gli 8 e i 9 anni, è sovrappeso. Il problema è da affrontare prima che arrivino a quell'età: dal momento dello svezzamento.

## **Le cellule adipose si formano a 1 anno**

L'idea che i bimbi grassi siano anche sani è difficile da sradicare. Ma sono ormai passati i tempi in cui i pediatri suggerivano di stare abbondanti con le proteine, i "mattoni" dell'organismo: oggi si sconsiglia di eccedere con l'apporto proteico, soprattutto nei primi mesi di vita. Basta dunque con il rimpinzarli di carne, prosciutto e formaggio perché "devono crescere"! Monitorando per 10 anni la crescita di oltre 60 bambini dell'area milanese, i ricercatori si sono resi conto che un apporto elevato di proteine nel primo anno predispone fortemente al sovrappeso con lo sviluppo dell'età, in quanto sarebbe correlato alla formazione di un maggior numero di cellule adipose nell'organismo. Durante lo svezzamento la quota proteica non dovrebbe coprire più dell'8-9% del totale calorico giornaliero.

## **Alla conquista dei nuovi cibi**

Lo svezzamento è un periodo delicato, una fase determinante per costruire un corretto rapporto con il cibo e porre le basi per una crescita sana. Proviamo a metterci nei panni di un piccino che per mesi ha succhiato il latte della sua mamma, abbracciato e coccolato come mai gli capiterà più nella vita. Un bel giorno, all'improvviso, si trova seduto, con un buffo bavaglio addosso, e davanti una cosa insolita che del latte non ha né il sapore né la consistenza. E... cos'è quest'affare duro e freddo che la mamma gli avvicina alla bocca? Non si può più nemmeno succhiare, ma bisogna inventare nuove acrobazie con la lingua per riuscire a deglutire! Be'... saremmo contenti noi al suo posto?



**GIORGIO DONEGANI**  
Alimentarista, scrittore e docente,  
è presidente di Food Education  
Italy, Fondazione italiana  
per l'educazione alimentare.



### Mangio troppo per far felice mamma

Le prime difficoltà dello svezzamento non devono generare ansia. Il piccolo non ha voglia di mangiare a pranzo? Mangerà a cena! Se la mamma tradisce irritazione di fronte al rifiuto del cibo, trasmette l'idea che il bimbo debba mangiare per farla felice, anziché per soddisfare un proprio bisogno: il cibo assume così una valenza emotiva che non dovrebbe avere. Da evitare sono i giochetti tesi a distrarre il piccolo e ingozzarlo a tradimento. Il modo migliore di aiutare il bimbo nello svezzamento è avere pazienza e rispetto dei ritmi naturali: imparare a scoprire consistenze prima dense, poi grumose e infine solide, così come apprezzare nuovi sapori e odori, sono conquiste importanti. Proprio per sottolineare la necessaria gradualità di questo processo, si è introdotto il concetto di "alimentazione complementare", a indicare quella che, dopo i sei mesi, va a integrare l'assunzione di latte (da mantenersi comunque a lungo, se possibile) sino a sostituirla completamente.

### Non solo frutta, ma con prudenza

Un tempo i pediatri suggerivano di introdurre l'alimentazione complementare secondo una sequenza rigida, lasciando per ultimi gli alimenti a rischio di allergia, come pesce e uova. Le ricerche più attuali invece indicano che lo svezzamento può essere condotto in modo più elastico: si può iniziare dal sesto mese con cibi variati, e non solo la classica frutta, rispettando la progressione naturale della capacità di deglutizione del bambino. Così come si consiglia comunque prudenza a ogni nuovo assaggio, proponendone piccole quantità, in modo da cogliere subito eventuali reazioni negative. In pratica tutto questo significa: iniziare con ogni tipo di alimento, ma in pappe sufficientemente fluide e di gusto né troppo dolce né troppo salato. E mai eccedere con le fonti proteiche di origine animale. Checché ne dicano le nonne...

## LE BUONE REGOLE DELLO SVEZZAMENTO



**SÌ**

### LATTE MATERNO FINO AL 6° MESE

L'alimentazione solida è più nutriente del solo latte? Niente affatto: lo dice l'Organizzazione mondiale della sanità, che consiglia esclusivo allattamento naturale fino al 6° mese. In ogni caso lo svezzamento non va iniziato prima del 4°.

### L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

I bambini hanno bisogno di bere più degli adulti e a volte il pianto segnala proprio la sete. L'acqua facilita anche la deglutizione e a tavola non deve mai mancare. È preferibile quella minerale naturale con basso contenuto di sali.

### PROPORRE SAPORI NUOVI

E se vengono rifiutati? Il comportamento migliore è la ripetizione: si ripropone l'alimento nuovo a distanza di pochi giorni e senza forzature. A poco a poco diventa familiare al piccolo, che si dimostra più disponibile all'assaggio.

### GIOCARE CON LA PAPPA

Il bimbo che immerge le mani nella pappa o che ci batte sopra il cucchiaino sperimenta il piacere di dominare la materia. Ovviamente bisogna porre qualche limite... per non impazzire.

**NO**

### LATTE VACCINO PRIMA DEI 12 MESI

Fino all'anno di età non è adatto. Anche se i piccoli di 6-7 mesi sembrano tollerarlo senza disturbi, lo fanno comunque a prezzo di un grande impegno dell'organismo. Dall'anno in poi, il latte di mucca diventa essenziale.

### IL SALE NELLA PAPPA

Soprattutto all'inizio dello svezzamento è meglio non metterlo. Si evita di introdurre la scorretta abitudine di mangiare troppo salato e di sovraccaricare i reni non ancora al pieno della loro efficienza.


### FORZARLO SE NON VUOLE

I bambini sono dotati di un efficace meccanismo di autoregolazione e se dimostrano di non voler più la pappa è perché hanno mangiato a sufficienza. Forzarli vuol dire farli soffrire e innervosirli.

### ADDOLCIRE LA PAPPA

Il dolce è l'unico sapore gradito ai piccoli: non è il caso di incentivare questa preferenza intingendo la frutta nel miele o aggiungendo zucchero alle pappe. Meno dolci mangiano e meglio è.





DI TAVOLA  
IN TAVOLA

# Pranzo di Pasqua, festa di primavera

*Fiori e uova come esige la tradizione,  
in decorative composizioni "fai da te" facilmente  
realizzabili. Per apparecchiare con elegante  
praticità, fresca naturalezza e qualche accento rétro*

FOTO ALVISE SILENZI STYLING CRISTINA MERCALDO



**In entrambe le foto**  
Piatti "Vecchio Ginori"  
(Richard Ginori,  
da € 36). Posate in  
acciaio "Michelangelo"  
e "Diana Ice" con decori  
al laser (Mepra, i set  
di 24, € 109 ca. e 455).

**Nella pagina accanto**  
Brocca (Zara Home,  
€ 45,99) e portalumi a  
stelo in vetro (Curiosità,  
€ 8,50 cad.) con uova  
e tessuti di Telerie  
Spadari. Bicchierino  
intagliato con uovo  
in ceramica (Abito Qui,  
€ 70 e 8). Tovaglioli  
"Bon" in lino (Society  
by Limonta, € 125  
la conf. da 6).

**In questa pagina**  
Bicchieri per acqua  
e calici (Zara Home,  
rispett. € 4,99, 5,99  
a sin. e 3,99). Coppa

in vetro (fiorirà un  
giardino®, € 22,50).  
Vasetti in coccio (La  
Fabbrica del Verde).  
Coniglietto in grès  
(Linea Sette, € 29,70).  
tovaglioli in lino  
(Coin Casa, da € 3,50)  
e brocca (Sio Home  
Fashion, € 29,70).





Piatti e ciotole "Scorza tonda" e "Gusci" (Rina Menardi, da € 22 a 50). Posate in acciaio con manico brunito (Sia Home Fashion, € 116 il set di 24). Bicchieri (nel piatto) e calice (Zara Home, € 3,99 e 5,99); candelabro (Abito Qui, € 15) e mezzocalice pantografato (Mikasa, € 9). A sin., brocca e portacandela (Ikea, € 5,03 e 7,05); ciotola ad alzata (Abito Qui, € 35). Runner in lino "Arezzo" (C&C, € 177/m).





### Decorazioni: ecco come farle

Per il mazzo di pag. 38 servono dei portalumi a stelo lungo, in cui mettere le uova avvolte in stoffa. Fissate la stoffa ai portalumi e alle uova con colla a caldo.

A pag. 39 abbiamo usato erba gatta e vasetti di coccio con un diametro max di 10 cm, perché le uova non sprofondino.

Per le decorazioni di pag. 40 occorrono un kit svuota uova (lo trovate in cartoleria), passamaneria, cordino, un bastoncino di ceralacca e un timbro. Su un foglio di plastica spesso sciogliete la ceralacca, marchiatela e fatela asciugare. Non mettete la ceralacca sulla fiamma, altrimenti annerisce, ma sbriciolatela in un cucchiaino e scioglietela sulla fiamma

di una candela. Fate una cinturina di passamaneria alle uova. Con qualche goccia di ceralacca incollate il marchio di ceralacca all'uovo e al nastro. Le uova da appendere vanno svuotate, poi allargate i fori ai due poli e fatevi passare un lungo occhiello di cordino. Annodate il cordino in corrispondenza di uno dei due fori e fermatelo con una goccia di colla a caldo. Il resto dell'occhiello servirà per appendere l'uovo.

Le foglie di questa pagina sono state ritagliate da un cartoncino e fissate con gocce di colla a caldo. Con foglie e fiori freschi è meno facile e rischiano di appassire durante il pranzo.

*Nelle dida trovate le citazioni degli oggetti utilizzati.*

Piatti "Blanc Grès" (fiorirà un giardino®. da € 10,50 a 14,50). Zuppiera con manici oro e posate con manici in melamina (Abito Qui, € 250 e 25 il posto tavola). Mini calici (Zara Home, da € 2,99) e portauovo di coll. privata. Tovaglioli "Bon" in lino (Society by Limonta, € 125 la conf. da 6). Runner in lino "Lavena" (C&C, € 218/m) e, sulla sedia, tovaglia "Boryk" (Zara Home, € 45,99). Tavolo e sedia del servizio (Ikea, € 180,49 e 17,13), tenda in lino "Castellino Twill Barré Maché" (C&C, € 249/m), fiori Sia Home Fashion.







# I contrasti in cucina della tradizione culinaria di Merano

*Tutta la cucina del territorio meranese si basa su due presupposti molto importanti: i “contrasti” che nascono dalle diverse tradizioni mischiate nei secoli e l'utilizzo di prodotti locali.*

Il primo elemento determinante è la posizione geografica, una terra da sempre di transito per le genti del mediterraneo e quelle del Nord Europa, che ha portato a diverse influenze che si ritrovano poi nei piatti, tra i sapori forti e la cucina leggera mediterranea.

Il secondo consiste nella scelta delle materie prime, fondamentale nella prepara-

zione di piatti sia nei masi sia negli eleganti ristoranti che hanno ottenuto prestigiosi riconoscimenti. La cura degli alimenti è una filosofia a cui nessuno chef altoatesino rinuncia. Frutta, verdura, erbe, carne sono quasi sempre di provenienza regionale e questo consente un maggior controllo su cosa è utilizzato e, quindi, una maggiore qualità.

Esistono anche alcuni negozi che hanno focalizzato i loro investimenti nella commercializzazione di prodotti alimentari a chilometri zero. È il caso del Pur Südtirol un ampio spazio in centro città con vendita di prodotti locali, dove trovare formaggi, confetture, insaccati, frutta, verdura, pane, vini e tanto altro ancora. Per chi vuole al Pur Südtirol è anche possibile acquistare al banco e consumare direttamente nelle sale dedicate, con i tavoli e panche in legno in un'atmosfera piacevole e rilassante.

Un altro esempio di negozio con vendita di selezionati prodotti locali è il Seibstock, con due punti vendita, quello di Merano e quello di Bolzano. Quattro generazioni per un'unica famiglia che, dal 1903, porta avanti questo progetto e ha trasformato negli anni una semplice bancarella in un'azienda organizzata.

La ricetta, da allora, è sempre la stessa: selezionare prodotti di alta qualità provenienti prevalentemente dai masi dei contadini della zona. Da Seibstock si trova di tutto: dai più svariati tipi di salumi ai formaggi,





**A sinistra**  
I canederli sono uno dei piatti tipici sulle malghe dell'Alto Adige

**Sopra**  
**1+4**  
Prodotti tipici del negozio meranese Pur Südtirol  
**2**  
Castello Castelbello  
**3**  
Piatto gourmet dei cuochi stellati (fonte: Alto Adige Marketing/Frieder Blicke)

dai vini pregiati alle confetture ma fiore all'occhiello è la Cantina-Bistro, dove si possono assaporare specialità culinarie e degustare vini altoatesini.

Tutta l'arte culinaria della zona del meranese ben si riassume in un importante evento che si svolge tra maggio e settembre. Parliamo di "Stelle, Malghe e Castelli", ovvero, cinque cene in cinque differenti castelli, in compagnia di premiati chef. Le date da segnare sul calendario sono: il 18 maggio nelle sale di Castel Tirol; l'8 giugno nella cornice di Scena, presso l'omonimo castello; il 17 luglio a Castel Katzensungen, sull'altopiano di Prissiano; il 12 agosto presso il castello di Castelbello, in Val Venosta, e il 6 settembre a Castel Pienzenau, nella città di Merano.

Protagonisti indiscussi di "Stelle, Malghe e Castelli" saranno i cinque premiati chef:



Anna Matscher, unica donna chef dell'Alto Adige/Südtirol ad avere una stella Michelin, Andrea Fenoglio, del ristorante Sissi fondato nel 1991 a Merano, Alois Haller, chef di Castel Fragsburg, Jörg Trafoier, chef del Kuppelrain di Castelbello e Gerhard Wieser, del ristorante Trenkerstube presso l'Hotel Castel a Tirol.

Infine, oltre alle cinque cene gourmet, l'evento "Stelle, Malghe e Castelli" prevede la collaborazione con cinque malghe di montagna, presso le quali per tutta l'estate, sarà servito un differente "piatto gourmet" preparato sotto la sapiente guida di uno degli chef coinvolti in collaborazione con il cuoco della malga.

Informazioni: Merano e dintorni  
Tel. +39 0474 200 443  
www.meranodintorni.com

## PACCHETTI VACANZE:

Sette pernottamenti con mezza pensione in un albergo a 3-stelle di Scena compreso di una cena di gala (per una persona) presso il **Castel Scena** con una visita ai giardini di **Castel Trauttmansdorff**. Inoltre viene offerta una visita notturna al castello di Scena con il conte Spiegelfeld che farà da guida e racconterà i segreti del castello.

A partire da:  
567,80 € a persona.

Pacchetto disponibile dal 2 al 9 giugno 2012

Sette pernottamenti con mezza pensione in un albergo a 4-stelle di Naturno compreso di una cena di gala (per una persona) presso il **Castel Castelbello** con una visita guidata in un'azienda vinicola inclusa una degustazione di una serie dei vini più pregiati.

A partire da:  
510,80 € a persona.

Pacchetto disponibile dal 11 al 18 agosto 2012

Sette pernottamenti con prima colazione in un albergo a 3-stelle di Merano compreso di una cena di gala (per una persona) presso il **Castel Pienzenau** con una visita ai giardini di **Castel Trauttmansdorff** con i suoi 80 diversi paesaggi naturali.

A partire da:  
510,80 € a persona.

Pacchetto disponibile dal 31 agosto al 12 settembre 2012



# EGGY LA RIVOLUZIONE IN CUCINA



## Omelette alla EGGY.

Dall'esperienza del marchio le Naturelle e con tutto il gusto di uova provenienti solo da allevamenti a terra nasce Eggy, una vera novità in cucina! Versatile e pratica come solo una mousse può essere, Eggy è l'alleata perfetta per cucinare con fantasia e senza sprechi. Grazie alla comoda confezione spray è facile da usare e si conserva per ben sei mesi fuori dal frigo. Preparare una squisita omelette con Eggy è semplicissimo:



1. Prepara gli ingredienti: Eggy, burro, sale e pepe;
2. Agita e sprizza Eggy direttamente in padella;
3. Cucina Eggy con i tuoi ingredienti e gustala!



*le Naturelle*

[www.uovo.it](http://www.uovo.it) - [www.lenaturelle.it](http://www.lenaturelle.it)



MOUSSE SUBITO PRONTA  
per frittate, uova strapazzate,  
croûtes eimpanature.

EGGY

DA 6 UOVA

pastorizzate e provenienti da  
GALLINE ALLEVATE A TERRA

FRESCO COME UN UOVO,  
FACILE COME UNA MOUSSE!

Da consumarsi entro la data impressa  
sul fondo della confezione



# le ricette

aprile  
2012

**sul web!**

MOLTE ALTRE RICETTE  
COLLEGANDOTI AL SITO  
[www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)

**89**

**Pasqua in campagna**  
Pranzo in famiglia in  
un'antica casa contadina,  
con i sapori di tradizione  
e tante uova

**105**

**Dall'orto e dal prato**  
Solo vegetali per un menu  
completo di primavera,  
fresco, leggero,  
fantasioso e saporito

**122**

**L'ospite in redazione**  
Annarita Delli Compagni  
ci regala una ricetta  
pasquale d'Abruzzo:  
i soffioni di ricotta

**124**

**Scuola di cucina**  
Sode, in camicia, in frittata,  
in omelette: passo per  
passo, tutte le preparazioni  
di base delle uova



MENU  
RAPIDORICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

## Uova ripiene verdi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **20 minuti**

- 80 g maionese
- 4 uova sode
- 2 filetti di acciuga sott'olio
- prezzemolo - aceto

**Sgusciate** le uova sode, tagliatele in due per il lungo e svuotatele dei tuorli.

**Raccogliete** in una ciotola i tuorli, schiacciateli con la forchetta, amalgamatevi 60 g di maionese, i filetti di acciuga tritati fini, un bel cucchiaino di prezzemolo tritato e 2 cucchiaini di aceto.

**Mescolate** bene amalgamando il composto, poi mettete in ogni mezzo uovo mezzo cucchiaino di maionese e finite di riempire con l'impasto di tuorli. Decorate le uova a piacere e servitele.

**Lo chef dice che** per dare al ripieno un sapore più intenso, potete aggiungere, se vi piace, un piccolo spicchio di aglio tritato finemente.

## Riso bianco con ragù di pollo e piselli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **25 minuti** Senza glutine

- 250 g riso Vialone nano
- 200 g petto di pollo
- 70 g piselli sgranati
- 50 g trito di sedano, carota e cipolla
- grana grattugiato
- maggiorana
- vino bianco secco
- brodo vegetale
- olio extravergine di oliva
- sale - pepe

**Tagliate** a pezzi il petto di pollo e passatelo velocemente al mixer senza tritarlo troppo (azionare per 2 o 3 volte il tasto a intermittenza).

**Rosolate** in casseruola il trito di verdure con due cucchiari di olio, aggiungete il pollo, mescolatelo e, quando comincia a rosolarsi, bagnate con mezzo bicchiere di vino, lasciatelo sfumare, poi aggiungete un mestolino di brodo vegetale, abbassate il fuoco e lasciate cuocere per 10'.

**Unite** quindi i piselli, cuocete per 5' ancora, spegnete, pepate e aromatizzate con foglioline di maggiorana.

**Lessate** il riso in acqua bollente salata per 15', conditelo con 2 cucchiari di olio e 2 di grana e servitelo con una bella cucchiata di ragù.

**Lo chef dice che** il Vialone nano è un riso semifino dal chicco piccolo, che tiene molto bene la cottura e cuoce più velocemente dei risi più grossi come il Carnaroli o l'Arborio.

## Sfogliatina con yogurt e fragole

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **20 minuti** Vegetariana

- 340 g yogurt greco
- 280 g pasta sfoglia Gran Spessore Buitoni
- 250 g fragole
- 15 g mandorle a lamelle
- zucchero a velo vanigliato
- limone

**Ritagliate** dalla pasta sfoglia 4 dischi di circa 12 cm di diametro e bucherellateli al centro.

**Cospargeteli** di mandorle, spennellateli di acqua e spolverizzateli di zucchero a velo. Appoggiateli ben distanziati su una placca coperta di carta da forno e infornateli a 200 °C per 10'.

**Sfornate** i dischi di sfoglia e schiacciateli delicatamente in centro: il bordo risulterà più alto, formando una specie di tartelletta.

**Tagliate** le fragole a spicchi.

**Lavorate** lo yogurt con 30 g di zucchero a velo, la scorza finemente grattugiata di mezzo limone e alcune gocce di succo. Distribuite al centro di ogni sfogliatina un quarto dello yogurt e completate con le fragole a spicchi.

## TABELLA DI MARCIA

Potete fare il menu completo in appena 55 minuti seguendo questa successione: preparate e cuocete la pasta sfoglia, intanto preparate il ripieno delle uova, e il ragù di pollo. Mettete a cuocere il riso. Riempite le uova e tenetele in fresco coperte. Tagliate le fragole; preparate lo yogurt e riempite le tartellette poco prima di cominciare il pasto. Scolate il riso e conditelo con il ragù.

## PROVATO PER VOI

La pasta sfoglia Gran Spessore di Buitoni, nata per i ripieni liquidi, è ideale anche per questi dolcetti perché cresce molto e resta particolarmente croccante.

Piatti decorati a farfalle  
Glove lab, piatto bianco  
Rosenthal, tovaglia Society  
by Linarita



**20** minuti  
Sfogliatina  
con yogurt e fragole



**25** minuti  
Riso bianco con ragù  
di pollo e piselli



**20** minuti  
Uova ripiene verdi







# MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

## Farfalle con carpaccio di salmone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**Tempo: **20 minuti**

- 300 g farfalle all'uovo
- 200 g carpaccio di salmone fresco
- 1 scalogno
- aneto fresco
- olio extravergine di oliva
- sale

**Portate** a bollire una pentola di acqua con un ramo di aneto, salate e cuocete le farfalle.

**Tritate** finemente lo scalogno, rosolatelo in un cucchiaino di olio, poi unite il salmone.

**Saltatelo** velocemente per meno di un minuto facendolo sbriciolare, quindi salate e spegnete.

**Scolate** la pasta; saltatela velocemente in padella con il salmone e servite.

**Lo chef dice che** potete sostituire il salmone fresco con quello affumicato: il gusto si farà più deciso e salato, e meno delicato. A parità di peso, il condimento guadagnerà inoltre un po' di proteine e perderà qualche caloria.

## Omelette agli asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**Tempo: **30 minuti** **Vegetariana senza glutine**

- 300 g 12 asparagi mondati
- 8 uova
- grana grattugiato
- timo
- olio extravergine di oliva
- sale

**Lessate** gli asparagi per 6-8', poi tagliateli a rondelline.

**Battete** le uova e aromatizzatele con le foglioline di 2 rametti di timo, un cucchiaino di grana e un pizzico di sale.

**Preparate** 2 omelette: versate metà del composto

di uova in una padella leggermente unta di olio; appena comincia a rapprendersi, inclinate la padella e, dando leggeri colpi all'attaccatura del manico, fate in modo che l'omelette si avvolga su se stessa; tenete in caldo la prima omelette e preparatene una seconda.

**Servite** mezza omelette a persona, tagliata a trancetti.

**Lo chef dice che** con gli stessi ingredienti potete preparare un'unica frittata: meno elegante da servire, sarà però più semplice da fare.

### TABELLA DI MARCIA

Cuocete le omelette e tenetele in caldo. Preparate i crostini e le verdure dell'insalata, che condirete solo al momento di servire. Mettete a lessare la pasta e intanto preparate il condimento.

## Insalata primavera

Impegno: **FACILE** Persone: **4**Tempo: **15 minuti** **Vegetariana**

- 100 g lattughini misti
- 80 g taccole
- 70 g gambo tenero di sedano
- 30 g 1 fetta di pane
- 1 carciofo romanesco mondato
- peperoncino in polvere
- limone - sale
- olio extravergine di oliva

**Eliminate** la crosta del pane, tagliatelo a cubetti e tostato in padella con mezzo cucchiaino di olio e un pizzico di peperoncino in polvere (crostini).

**Scottate** per 5' le taccole in acqua bollente con un cucchiaino di olio, scolatele e tagliatele in due.

**Tagliate** a filettini il sedano e a fettine sottili il carciofo.

**Mescolate** il sedano e il carciofo con le taccole e i lattughini e condite questa insalata con 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e qualche goccia di succo di limone.

**Completate** con i crostini e servite subito.

Vassoio rettangolare e farfalle Giove Job, piatto e ciotolina Rosenthal, posate Easy Life Design



**210** kcal/porzione  
Omelette agli asparagi



**460** kcal/porzione  
Farfalle con carpaccio  
di salmone



**90** kcal/porzione  
Insalata primavera







# MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

## Tagliatelle di crespella bretone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
 Tempo: **40 minuti** **Vegetariano**

200 g radicchietti misti  
 125 g farina 00  
 125 g farina di grano saraceno  
 2 uova  
 prezzemolo - aglio - burro  
 grana grattugiato  
 olio extravergine di oliva - sale

**Lavorate** le farine con le uova, 500 g di acqua e una presa di sale. Fondete in una padella (ø 22 cm) 25 g di burro e unitelo all'impasto. Versando nella padella ben calda un mestolo di pastella alla volta, preparate 8 crespelle; arrotolatele e affettate il rotolo in tagliatelle larghe 1 cm.

**Scaldare** in una sauteuse 40 g di olio e 15 g di burro con uno spicchio di aglio con la buccia; quando il grasso sfrigolerà, unite il prezzemolo tritato e i radicchi facendoli appassire per pochi secondi.

**Lessate** le tagliatelle scolandole appena tornano a galla. Saltatele in padella con i radicchietti e 3-4 cucchiaini di grana grattugiato e servite subito.

## Spezzatino di agnello

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
 Tempo: **1 ora e 30 minuti**  
**più 30 minuti di spurgatura** **Senza glutine**

850 g agnello a pezzi  
 600 g patatine novelle scottate e pelate  
 450 g 4 carote  
 70 g 3 scalogni  
 30 g sedano  
 rosmarino - salvia - aceto  
 olio extravergine di oliva - sale - pepe

**Spurgate** l'agnello per 30' in abbondante acqua che cambierete un paio di volte: servirà a rendere più delicato il sapore della carne.

**Sbucciate** gli scalogni e tagliateli a spicchi. Tagliate il sedano a fettine oblique. Pelate le carote, tagliatele a metà per il lungo, poi a pezzi lunghi 5 cm.

**Mettete** in una casseruola da forno gli scalogni, il sedano, un rametto di rosmarino e un bel ciuffo di salvia, accomodatevi sopra i pezzi di agnello, salatelo, pepatelo generosamente e irrorate con 2 cucchiaini di aceto e 3-4 cucchiaini di olio.

**Coperchiate** e infornate a 190 °C per 45', quindi aggiungete le carote e le patatine novelle, mescolate carne e verdure e infornate di nuovo a 200 °C, senza coperchio, per altri 30'.

## Cremino al caffè

Impegno: **FACILE** Persone: **6**  
 Tempo: **30 minuti più 1 ora e 30 minuti**  
**di raffreddamento** **Vegetariana**

500 g latte  
 120 g panna fresca  
 80 g biscottini a piacere  
 9 uova  
 zucchero semolato - cacao amaro  
 zucchero a velo - farina  
 caffè per 4 tazzine - sale

**Rompete** 5 uova separando i tuorli dagli albumi; mescolate con la frusta i tuorli con 120 g di zucchero semolato, poi incorporate 10 g di farina, 30 g di cacao setacciato e un pizzico di sale.

**Stemperate** il composto con il latte appena giunto a bollore; portatelo sul fuoco, unite 4 tazzine di caffè e cuocete per 3' dal bollore, mescolando. Trasferite la crema in una ciotola, spolverizzatela di zucchero semolato, copritela e ponetela a raffreddare in frigo. Preparatela anche il giorno prima, conservandola in un contenitore ermetico.

**Rassodate** 4 uova. Passate al setaccio i tuorli sodi e lavorateli con 20 g di zucchero a velo (mimosa).

**Distribuite** sul fondo di 6 ciotoline i biscottini a pezzetti, la crema, ormai fredda, e completate con la panna montata e altra mimosa.

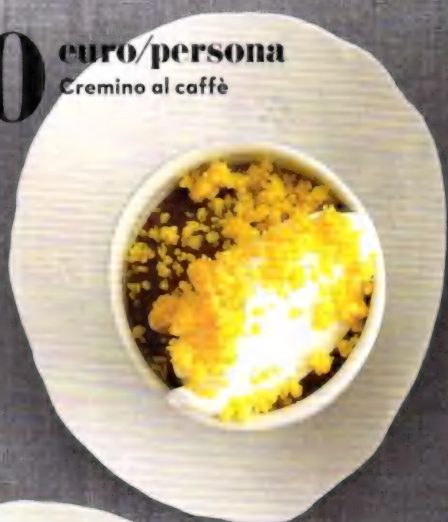
## TABELLA DI MARCIA

Durante la spurgatura dell'agnello preparate la crema al caffè e mettetela a raffreddare. Tagliate le verdure per lo spezzatino e infornatelo. Preparate le crespelle e i radicchi. Poco prima di servire montate le tazzine del cremino e saltate le tagliatelle di crespella.

Piatti, vassoio e forforle  
 Giove lab, ciotola delle  
 tagliatelle Rosenthal,  
 lavaggio Società by Limonta



**0,90** euro/persona  
Cremino al caffè



**3,00** euro/persona  
Spezzatino di agnello



**1,10** euro/persona  
Tagliatelle  
di crespella bretone





# Antipasti

## Mammole al primo sale aromatico

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **40 minuti più 30 minuti di riposo**

**Vegetariana senza glutine**

- 100 g primo sale
- 100 g crescione
- 2 g schinus (pepe rosa)
- 8 carciofi romaneschi (mammole) con il gambo
- coriandolo fresco
- limone
- aceto balsamico
- olio extravergine di oliva
- sale

**Mondate** i carciofi: staccate i gambi tenendoli da parte, eliminate tutte le foglie lasciando solo i fondi; lessate questi ultimi per 3-4' in acqua bollente leggermente salata.

**Pelate** i gambi dei carciofi eliminando la "corteccia" esterna e metteteli a bagno in acqua e limone.

**Tagliate** a dadini il primo sale, conditelo con lo schinus pestato, un pizzico di coriandolo fresco tritato grossolanamente e i gambi dei carciofi tagliati a rondelline sottili.

**Condite** tutto con un filo di olio e un cucchiaino di aceto balsamico, mescolate e lasciate insaporire per mezz'ora (ripieno).

**Scolate** e asciugate i fondi di carciofo e farciteli con il ripieno.

**Lavate** il crescione, sfogliatelo, conditelo con olio e sale e servitelo con i carciofi.

**Lo chef dice che** se vi piacciono i carciofi freschi e croccanti, lasciateli crudi e teneteli a bagno in acqua e limone per mezz'ora prima di farcirli. Dopo aver sfogliato i carciofi, non buttate via le foglie: con quelle più tenere potete preparare un risotto oppure una crema da servire con crostini.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Riesling Italico, Colli di Luni Bianco, Sannio Falanghina

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero



Mammole al primo sale aromatico

## Fagottino al caprino e sauté di gamberi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

- 200 g vino bianco
- 160 g code di gambero sgusciate
- 160 g caprino
- 4 scalogni
- 2 uova grandi
- erba cipollina
- dragoncello
- prezzemolo
- limone
- olio extravergine di oliva
- sale - pepe

**Battete** le uova con un pizzico di sale e preparate 4 frittatine sottili in una padella antiaderente (ø 18 cm) leggermente unta.

**Lavorate** il caprino con una cucchiainata delle tre erbe tritate finemente, un cucchiaino di olio, sale e pepe.

**Mettete** al centro di ogni frittatina una cucchiainata di caprino lavorato, chiudete a fagottino legando con un filo di erba cipollina.

**Tagliate** a metà per il lungo le code di gambero e saltatele in padella con un velo di olio per pochi secondi. Toglietele dalla padella e nella stessa aggiungete ancora un filo di olio, gli scalogni tritati fini e fateli rosolare dolcemente; bagnate quindi con il vino bianco, lasciatelo sfumare e restringere, poi unite una grattugiata di scorza di limone. Salate, pepate e rimettete i gamberi in padella, insaporendoli brevemente in questo condimento.

**Servite** i fagottini con il sauté di gamberi.

**Lo chef dice che** per questa ricetta sono stati utilizzati i caprini di latte vaccino: con il loro sapore delicato si abbinano armoniosamente con i gamberi. Per semplificare la preparazione, anziché confezionare dei fagottini, potete richiudere le frittatine a pacchettino.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valli Ossolane Bianco, Colline Lucchesi Sauvignon, Mamertino Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



**PER DIRLA  
ALLA FRANCESE**

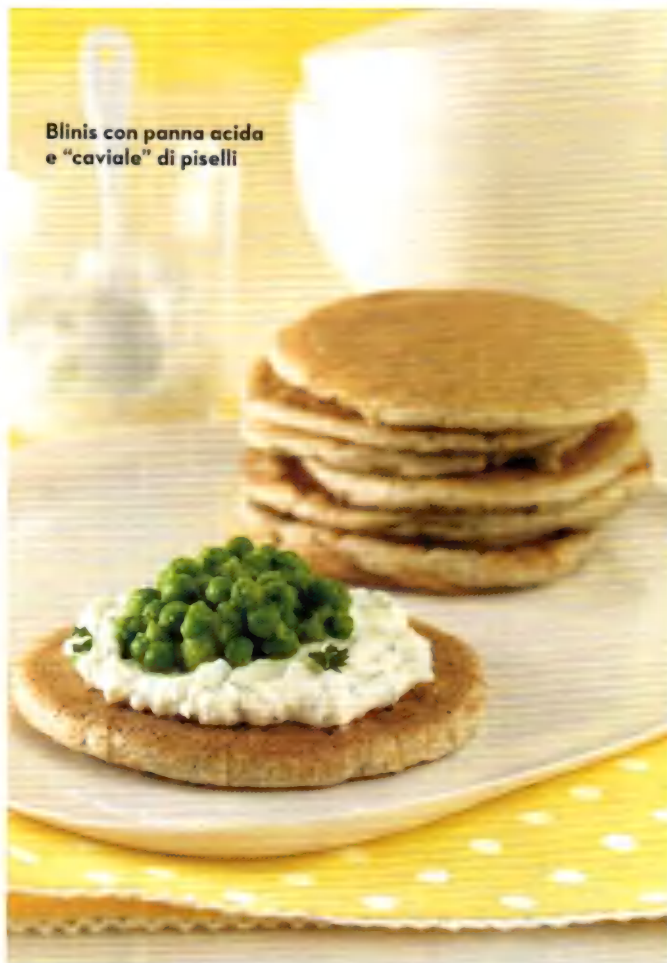
Il verbo "sauter" nel gergo culinario di Francia vuol dire cuocere velocemente e vivacemente in un grasso molto caldo: se si preparano così carne, pesce o verdura tagliati a piccoli pezzi, avremo un "sauté". Fu la cucina centromeridionale, specie napoletana, ad adottare il francesismo, scrivendolo anche "soté", all'italiana.



Fagottino al caprino e sauté di gamberi



Blinis con panna acida  
e "caviare" di piselli



Polpo in pastella e sformatini



## Blinis con panna acida e "caviare" di piselli

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora**

più **2 ore** di lievitazione **Vegetariana**

### Blinis

- 200 g latte
- 150 g farina di grano saraceno
- 125 g farina 00
- 100 g birra chiara
- 12 g lievito di birra
- 2 uova piccole
- sale

### Farcitura

- 200 g piselli fini sgranati
- 200 g panna acida
- olio extravergine di oliva
- cerfoglio - sale

**Blinis.** Scaldate il latte a 40-42 °C; unite il lievito sbriciolato, mescolate, coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 30'. Unite quindi le due farine mescolate, la birra e i tuorli (tenete da parte gli albumi, che serviranno in un secondo momento), lavorando con la frusta per amalgamare. Infornate il composto a 50 °C (scaldate il forno e poi spegnetelo) oppure ponetelo su un bagnomaria; quando il composto sarà a 40 °C, allontanatelo dalla fonte di calore, copritelo e lasciatelo lievitare per almeno un'ora

e 30' in luogo tiepido, al riparo da correnti di aria; alla fine incorporate delicatamente gli albumi, montati a neve con un pizzico di sale. Versate un mestolino di questo composto in un padellino (ø 10 cm) leggermente unto di olio; se usate una padella più grande, versatevi 2-3 mestolini ben distanziati tra loro. Lasciate cuocere a fuoco basso per un paio di minuti, poi girate i blinis: saranno pronti quando risulteranno coloriti e ancora morbidi. Dovrete ottenerne 8.

**Farcitura.** Scottate in acqua bollente salata i piselli per 2', scolateli e lasciateli raffreddare. Frullate in crema un quarto dei piselli con un cucchiaino di olio e un pizzichino di sale. Tritate grossolanamente il cerfoglio e mescolatelo alla panna acida con un pizzico di sale.

**Servite** i blinis con la panna acida aromatizzata e i piselli interi mescolati con quelli frullati.

**Lo chef dice che** potete preparare da voi la panna acida montando 200 g di panna fresca con il succo di mezzo limone.

**Vino** bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Tortonesi Cortese frizzante, Colli di Scandiano e di Canossa Chardonnay frizzante, Tarquinia Bianco frizzante

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

## Polpo in pastella e sformatini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **1 ora**

- 400 g polpo
- 250 g ricotta vaccina
- 230 g fave sgrigate, scottate e pelate
- 100 g lardo affettato
- 60 g farina
- 2 uova
- olio di arachide - burro - sale

**Lessate** il polpo coperto di acqua fredda per almeno 30-35' dal bollore, poi lasciatelo intiepidire nella sua acqua di cottura.

**Frullate** le fave con 80 g di albume, un pizzico di sale, 10 g di farina e la ricotta.

**Foderate** 4 stampini da crème caramel (ø 7, h 7 cm) imburrati con 2 fettine di lardo incrociate ciascuno e riempiteli con il composto di fave; disponeteli in una rostiera con acqua calda e infornateli a 140 °C per 20'.

**Preparate** una pastella con un tuorlo, 50 g di farina, 50 g di acqua gelata e sale. Tagliate il polpo a pezzi, tuffatelo nella pastella e doratelo nell'olio ben caldo. Servitelo subito con gli sformatini di fave tiepidi.

**Vino** bianco giovane, secco, fragrante. Friuli-Aquileia Friulano, Valdichiana Grechetto, Castel del Monte Pinot bianco

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco



## Torta sfogliata ai bruscandoli e spinaci

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 30 minuti più 1 ora  
e 30 minuti di riposo** Vegetariana

170 g burro  
150 g farina  
120 g bruscandoli  
100 g spinaci novelli  
40 g uvetta  
40 g latte  
20 g pinoli  
2 uova  
curry dolce  
sale - pepe - farina

**Tagliate** a pezzettini 150 g di burro ben freddo (non deve sciogliersi troppo in fretta, né amalgamarsi troppo con la farina). Mescolatelo con la farina, un pizzico di sale e, lavorando con la punta delle dita, formate delle grosse briciole.

**Unite** 50 g di acqua molto fredda da frigorifero e lavorate velocemente: l'impasto deve risultare grossolano.

**Stendete** la pasta ottenuta in un rettangolo spesso 5 mm e ripiegate in tre a portafooglio; coprite e mettete in frigo per 30'. Stendete poi la pasta sul lato lungo su un tavolo infarinato, ripiegate ancora in tre, infarinatela leggermente e stendetela nuovamente; ripiegate in tre un'altra volta e rimettetela in frigorifero per 30'. Quindi stendete e ripiegate ancora la pasta per altre due volte, sempre con la stessa tecnica, e rimettetela in frigo per altri 30' (pasta sfogliata).

**Lessate** i bruscandoli per 3'; tostate in padella i pinoli, poi unite una noce di burro e i bruscandoli; dopo 2-3' aggiungete gli spinaci e saltate tutto per 2'.

**Spegnete** quando gli spinaci cominciano ad appassirsi e aggiungete l'uvetta, mescolate, aggiustate di sale e pepate.

**Battete** le uova con il latte, salate, pepate e aromatizzate con un pizzico di curry dolce.

**Stendete** la pasta sfogliata e con essa foderate uno stampo rettangolare di 18x24 cm, coperto di carta da forno. Bucherellate la pasta, copritela con un foglio di carta da forno e con legumi secchi. Cuocetela in bianco infornandola a 200 °C per 10'.

**Sfornate**, eliminate carta e legumi e riempite con le verdure e il composto di uova.

**Infornate** a 160 °C per 10', poi coprite con un foglio di carta da forno, perché la torta non si asciughi troppo in superficie, e cuocete per altri 10'.

**Sfornate**, lasciate intiepidire e servite.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Sauvignon, Lison Bianco, Menfi Bianco

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco



Torta sfogliata  
ai bruscandoli e spinaci



Bruscandoli

Piatta ovale Villeroy & Boch, ciotolina Giovanni Battista, piatti tondi e vassoi Paola Paronetto, piatto del polpo e sformatini Laboratorio Pesaro, tessuti a righe Rubelli

### GERMOGLI DELICATI

Chiamati spesso erroneamente asparagi selvatici, i bruscandoli sono invece i germogli primaverili del luppolo oppure del pungitopo. Con le foglioline apicali strettamente chiuse e i gambi scuri ed elastici assomigliano molto nell'aspetto ai veri asparagi selvatici, ma hanno un gusto molto più delicato, amarognolo quelli di luppolo, leggermente asprigno quelli di pungitopo. Sono ottimi per zuppe e risotti o, come qui, per farcire torte salate.



# Primi

## Minestra di carote con spaetzle

Impegno: **MEDIO** Persone: **4-6**

Tempo: **35 minuti** **Vegetariana**

1,2 litri **brodo vegetale**  
 400 g **carote**  
 100 g **farina**  
 40 g **latte**  
 1 **uovo**  
**burro**  
**scalogno**  
**maggiorana**  
**olio extravergine di oliva**  
**sale**

**Mondate** le carote e tagliatele a rondelle sottili. Rosolate in una casseruola uno scalogno a fettine con una noce di burro; aggiungete le carote e, dopo 1', bagnate con il brodo. Portate a bollire e cuocete per 20'.

**Amalgamate**, intanto, la farina con l'uovo, il latte e un pizzico di sale. Versate la pastella ottenuta nell'apposito attrezzo per gli spaetzle, poggiato su una pentola di acqua bollente salata e, facendo scorrere il serbatoio, lasciatela cadere a grosse gocce: rappendendosi formeranno gli spaetzle. In alternativa, se non avete l'attrezzo giusto, fate colare goccioloni di pastella dal bordo di un tagliere, spingendola delicatamente con un coltello: in questo caso otterrete degli spaetzle più allungati. Cuoceteli per 2' da quando vengono a galla, poi scolateli.

**Fate** sfrigolare in una padella una noce di burro, finché non diventa color nocciola. Unitevi gli spaetzle e arrostiteli finché non diventano un po' croccanti.

**Serviteli** insieme alla minestra di carote, completando con un'emulsione ottenuta frullando le foglioline di 2-3 rametti di maggiorana con 50 g di olio e 30 g di acqua.

**Lo chef dice che** l'attrezzo per gli spaetzle è formato da un piccolo serbatoio scorrevole, montato su una specie di lunga gratugia a fori larghi.

**Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Lessini Durello, Terre di Casole Bianco, Cilento Fiano

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero



Minestra di carote con spaetzle

## Tortiglioni al curry con ortaggi e razza

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **1 ora**

400 g **razza**  
 350 g **tortiglioni**  
 30 g **sedano**  
 30 g **cipolla**  
 30 g **carota**  
**vino bianco secco**  
**curry**  
**burro**  
**farina**  
**prezzemolo**  
**olio extravergine di oliva**  
**sale**

**Cuocete** la razza in una padella con 2 bicchieri di vino bianco e acqua a coprire, per circa 15'. Fatela raffreddare, poi spolpatela.

**Rosolate** in un'altra padella carota, sedano e cipolla in dadolata, con 2 cucchiaini di olio e un cucchiaino di curry, per 2-3'. Unite la polpa di razza tagliuzzata e fatela insaporire nel soffritto.

**Aggiungete** un mestolo di acqua, salate e lasciate cuocere per 3-4'. Unite 100 g di vino, 200 g di acqua, poi aggiungete 20 g di burro lavorato con 10 g di farina. Profumate con un ciuffo di prezzemolo tritato e fate sobbollire per 10'.

**Cuocete**, intanto, i tortiglioni in acqua bollente salata. Alla fine scolateli e saltateli nella padella con la razza, facendoli insaporire per 1'.

**Servite** la pasta completando con un filo di olio crudo.

**Lo chef dice che**, se non trovate la razza, potete scegliere altri pesci da zuppa più delicati come la gallinella.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Breganze Tai, Frascati Superiore, Sambuca di Sicilia Grecanico

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido



#### RAZZA DA ZUPPA

Con un corpo romboidale e una lunga coda munita di spine, la razza, il più pregiato dei pesci cartilaginei, ha carni magre e saporite ed è priva di spine. Ricca di collagene, è ideale in zuppe e umidi a cui dà una buona densità. Lessata e spolpata, è golosa frita in pastella.

Tortiglioni al curry  
con ortaggi e razza





# SELEZIONE BIOLOGICA umbra

THE UMBRIA ORGANIC FOODS SELECTION



POLIDORI

il vino | the wine  
[www.vinipolidori.it](http://www.vinipolidori.it)

CALVARONE

l'olio extravergine | the olive oil



legumi e cereali | legumes & cereals  
[www.bettinibio.com](http://www.bettinibio.com)

Jensi Norcia

le confetture | the jams



la norcineria | delicatessen  
[www.renzini.it](http://www.renzini.it)

Un progetto, una scelta di vita,  
una selezione di eccellenze biologiche umbre  
per mangiare bene e quindi vivere bene.

*One project, a lifestyle,  
a selection of excellent organic Umbrian  
to eat well and live well.*





**Farfalle con bietole  
e Bagoss**



**Vellutata di ceci  
con dadini di pecorino**



## Farfalle con bietole e Bagoss

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **35 minuti** Vegetariana

350 g farfalle  
200 g bietole  
1 scalogno  
1 spicchio di aglio  
formaggio Bagoss  
burro  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**Lavate** e mondate le bietole, tenendo anche il gambo. In una pentola capiente scaldate 3 cucchiaini di olio con lo scalogno sbucciato e affettato e l'aglio intero con la buccia. Unite le bietole, portate a bollore, coprite e fate stufare con il coperchio per 10-12'.

**Togliete** l'aglio e scolate le bietole, premendole bene nello scolapasta e recuperando l'acqua di cottura.

**Lessate** le farfalle in acqua bollente salata. Versate in una padella l'acqua di cottura delle bietole e portatela a bollore, unitevi poi la pasta, appena scolata al dente, e una noce di burro: cuocetela finché non si caramella un po', quindi aggiungete le bietole.

**Saltate** ancora per 1' e servite aggiungendo in ultimo una generosa grattugiata di Bagoss, un filo di olio crudo e una macinata di pepe.

**Lo chef dice che** il Bagoss è un formaggio di latte vaccino a pasta compatta, quasi granulata, caratterizzato da un gusto molto aromatico. Il suo nome viene da Bagolino, comune della montagna bresciana.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Carso Malvasia, Albana di Romagna secco, Vesuvio Bianco

**Acqua** lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

## Vellutata di ceci con dadini di pecorino

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **35 minuti**

1 litro brodo di carne  
460 g ceci lessati  
140 g pane toscano  
140 g pecorino mezzano  
60 g carota  
8 asparagi  
1 scalogno  
sedano  
olio extravergine di oliva - sale

**Portate** a bollore i ceci in 600 g di brodo con lo scalogno a fettine, la carota a rondelle, un pezzetto di gambo di sedano e qualche foglia della parte apicale tritata. Cuocete per circa 6-7' dal bollore.

**Frullate** tutto, aggiungendo anche il brodo restante, fino a ottenere una crema della giusta densità. Correggete di sale solo alla fine (vellutata).

**Mondate** gli asparagi e ricavate le punte, lasciandole lunghe circa 7 cm. Sezionateli a metà per il lungo, poi tagliatele in due. Saltatele in padella con un cucchiaino di olio e 2-3 cucchiaini di acqua con un pizzichino di sale. Cuocetele per 2-3'.

**Tagliate** a cubetti il pane, disponetelo su una teglietta e tostatelo in forno finché non diventa croccante. Conditelo poi con un filo di olio e sale.

**Servite** la vellutata con il pane croccante, completate con il pecorino tagliato a dadini e guarnite con gli asparagi.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Lugana Superiore, Ansonica Costa dell'Argentario, Circeo Trebbiano

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



# PECORINO ROMANO D.O.P.

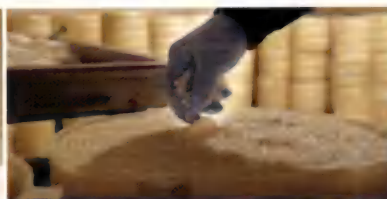
## BRVNELLI



Ha vinto il prestigioso premio Superior Taste Award per l'edizione 2011, assegnato dai grandi Chefs dell'International Taste & Quality Institute



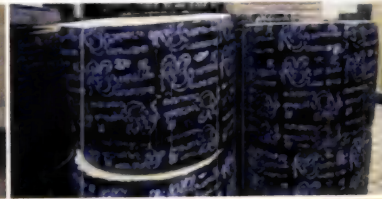
**Raccolta Latte:** Il latte di pecora, materia prima del Pecorino Romano, viene raccolto da greggi altamente selezionate prevalentemente dai ricchi pascoli del fertile Agro Romano da Ottobre a Giugno, nel rispetto del ciclo naturale della pecora da latte.



**Salatura:** esclusivamente a secco! BRVNELLI ancora oggi come secoli fa, secondo la tradizione romana, porta avanti la salatura a secco, anziché all'immersione in salamoia.



**Stagionatura:** dal 12 ai 18 mesi, in antiche grotte naturali tufacee risalenti al periodo Etrusco-Romano del I sec. A.C.



**Finitura:** tipica dell'antica Roma e che ancora oggi contraddistingue il BRVNELLI D.O.P. è la sua caratteristica scorza nera, la "cappatura" nera come comunemente viene definita, simbolo della tradizione Romana.



dal 1938

[www.brunelli.it](http://www.brunelli.it)



EUROCOMPROTEZIONE PER LA TUTELA  
DEL FORMAGGIO PECORINO ROMANO  
S. 6350 - D.O.P. 10/10/1986  
MOD. CONO D.M. 16/02/1988  
D.O.P. 1986 - CE 1107/86



GARANTITO DAL MINISTERO  
DELLE POLITICHE AGRICOLE,  
ALIMENTARI E FORESTALI  
AI SENSI DELL'ART. 15  
(DEI REG. (CE) 853/2004)



## Cannelloni verdi con fagioli bianchi e zucchini

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 30 minuti**

**più 30 minuti di riposo** Vegetariana

480 g fagioli bianchi di Spagna  
lessati  
300 g zucchini  
300 g stracchino  
150 g farina di semola  
150 g farina 00  
60 g spinaci  
2 uova  
scalogno - aglio - prezzemolo  
grana grattugiato - burro  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**Scottate** gli spinaci in acqua bollente salata per 2-3' dal bollore. Scolateli e frullateli con 50 g della loro acqua di cottura.

**Impastate** la farina di semola con la farina 00, 1 uovo, gli spinaci frullati, un pizzico di sale e un cucchiaino di olio; solo se è necessario, unite un goccio di acqua, finché non ottenete un impasto omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per circa 30'.

**Frullate** i fagioli, poi passateli al setaccio.

**Spuntate** le zucchini, grattugiatele con la grattugia a fori grossi, saltatele in padella a fuoco vivo con 3 cucchiaini di olio e uno scalogno tritato. Dopo 3-4' profumatele con un ciuffo di prezzemolo, tritato insieme a un pezzettino di aglio. Spegnete dopo 1'.

**Mescolate** le zucchini con la crema di fagioli, salate, pepate e amalgamate bene tutto, aggiungendo anche 2 cucchiaini di grana grattugiato e un uovo (ripieno).

**Stendete** la pasta in sfoglie sottili e tagliatele ottenendo 18 quadrati di 10 cm di lato. Scottateli in acqua bollente per mezzo minuto, fateli raffreddare in acqua fredda, poi scolateli. Disponeteli su un canovaccio, spolverizzateli con grana grattugiato e farciteli con il ripieno: distribuitene un filoncino lungo un lato aiutandovi con una tasca da pasticciere, poi arrotolate i quadrati formando i cannelloni.

**Affettate** uno scalogno, rosolatelo appena in una casseruola con una noce di burro; aggiungete lo stracchino e 2 cucchiaini di grana e lasciatelo sciogliere per 1-2' (salsa).

**Versate** un po' di salsa sul fondo di una pirofila, disponetevi i cannelloni, copriteli con la restante salsa, spolverizzate con il grana e infornate a 190 °C per 15'.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Curtefranca Bianco, Pagadebit di Romagna secco, Contessa Entellina Vignier

**Acqua** lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido



Cannelloni verdi  
con fagioli bianchi e zucchini



Stracchino

### UN FORMAGGIO... NATO STANCO

Lo stracchino in Lombardia e Piemonte può indicare diversi formaggi (tra cui anche gorgonzola e quartirolo) che si producevano al ritorno degli animali dai pascoli alpini, quando erano stracci (stanchi, in dialetto) per il viaggio. Probabilmente, il termine allude anche alla consistenza cedevole di questi formaggi. Oggi lo stracchino identifica in genere formaggi vaccini freschi, molli, burrosi e dal marcato gusto di latte.

Piatto ovale dei  
tortiglioni e piatto  
delle farfalle Villeroy  
& Boch, piatto delle

vellutata Laboratorio  
Pesaro, pirofila Pillivuyt,  
tessuti Rubelli



# Risotto alla borragine con polpettine di pollo

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 30 minuti**

450 g 1 coscia di pollo  
420 g riso Carnaroli  
400 g borragine  
70 g burro  
35 g grana grattugiato  
2 fette di pancarré  
cipolla - carota - sedano - aglio  
alloro - timo - prezzemolo  
salvia - vino bianco secco - latte  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**1. Disossate** la coscia di pollo staccando le ossa e la pelle. Mettete tutti gli scarti in pentola con mezza cipolla, mezza carota, un gambo di sedano a tocchetti, una foglia di alloro e un rametto di timo; coprite con 2,5 litri di acqua, salate con moderazione e portate a bollore cuocendo per 40-45' (brodo). Intanto mettete a bagno la borragine.

**2. Mettete** in ammollo il pancarré, spezzettato, con il latte. Battete con la mannaietta la polpa di pollo già tagliata a pezzetti.

**3. Preparate** le polpettine: amalgamate bene la polpa di pollo con il pane leggermente strizzato, sale, pepe e un pizzicone di prezzemolo tritato. Con l'aiuto di un cucchiaino unto di olio dividete il composto in 24-30 porzioni; distribuitele su un vassoio unto, poi, facendole rotolare tra i palmi unti, modellate le polpettine.

**4. Distribuite** a freddo in casseruola un rametto di timo, un ciuffetto di salvia, mezza carota tritata, le polpettine, disposte in un unico strato, e 20 g di burro. Portate sul fuoco al minimo, coprite e dopo 3-4', quando cominceranno a rosolare, alzate il fuoco, bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco e coprite ancora. Riabbassate il fuoco al minimo e lasciate cuocere per altri 5-6'.

**5. Scaldare** in una pentola uno spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato con 3 cucchiaini di olio, poi unite la borragine, scolata e tagliata grossolanamente. Coprite e stufate per 6-7' a fuoco medio.

**6-7. Fate** appassire in una casseruola con 3 cucchiaini di olio mezza cipolla tritata fine, badando che non prenda colore. Unite quindi il riso e tostatelo finché non sarà lucido, trasparente e molto caldo (toccate con il dorso della mano). Bagnatelo con un bicchiere

di vino bianco e fatelo evaporare completamente, a fuoco molto alto, poi aggiungete 3-4 mestoli di brodo filtrato con il colino. Fate riprendere bollore e proseguite la cottura unendo il brodo, filtrato, a mano a mano che si asciuga, portandolo a cottura a fuoco moderato (ci vorranno 16-18'). Aggiungete la borragine a un paio di minuti dal termine della cottura, mescolandola bene.

**8-9. Mantecate** infine il risotto con il burro rimasto e il grana, smuovendolo con il

cucchiaino e spingendo avanti e indietro la casseruola. Servitelo completandolo con le polpettine ben calde.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Valle d'Aosta Pinot nero, Friuli-Isonzo Franconia, Carignano del Sulcis Rosso

**Acqua** lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Piatto fondo Laboratorio  
Pesara, piatto piano e  
piattino Paola Paronetto,

tessuto Rubelli;  
casseruola con manici  
verdi Ballarini









# Pesci

## Scorfano con tarassaco e citronnette alla menta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **30 minuti** Senza glutine

**600 g** 2 filetti di scorfano  
**260 g** tarassaco  
limone - menta  
olio extravergine di oliva - sale

**Mondate** accuratamente e lavate il tarassaco (ne ricaverete 120-130 g).

**Dividete** in tranci i filetti di scorfano e incidete la pelle con qualche taglio obliquo.

**Scaldare** un velo di olio in padella, unitevi i filetti tenendo la pelle verso l'alto e salandola. Arrostiteli per 5' a fiamma vivace, poi coperchiate, abbassate il fuoco e cuoceteli per altri 5'.

**Emulsionate** 2 parti di olio con una parte di succo di limone e aromatizzate questa citronnette con filetti di menta. Servite il pesce con il tarassaco e la citronnette.

**Lo chef dice che**, per le sue carni particolarmente saporite, lo scorfano si sposa alla perfezione con un'erba amarognola e dal gusto deciso come il tarassaco e con l'aroma fresco e asprigno del condimento. Si tratta di un pesce piuttosto difficile da pulire, poiché munito di insidiose spine. Se però volete acquistarlo intero (per ottenere 600 g di filetto prendete un pesce da 1,2 kg), procedete così: avvolgete la testa con qualche strato di carta da cucina e afferratela per la mascella, lontano dalle branchie e dal dorso, dove vi sono le spine più pericolose. Tagliate via le pinne e squamate il pesce dalla coda verso la testa. Praticate due tagli obliqui dietro le branchie in direzione della testa per staccarla dal corpo. Penetrate con un coltello lungo e sottile lungo la linea dorsale raggiungendo la lisca centrale, quindi procedete staccando il primo filetto. Ricavate il secondo appoggiandolo con la pelle verso l'alto e passando di piatto la lama tra la polpa e la lisca centrale.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Montello e Colli Asolani Bianchetta, Grance Senesi Bianco, Falerno del Massico Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Scorfano con tarassaco e citronnette alla menta

## Pezzogna in court-bouillon con verdure e pesto di lattuga

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**  
Tempo: **40 minuti** Senza glutine

**1,2 kg** 1 pezzogna  
**200 g** 1 cespo di lattuga  
**30 g** pinoli  
**2** scalogni  
limone - sedano  
carota - aglio  
olio extravergine di oliva - sale

**Preparate** un court-bouillon leggero: raccogliete in una pesciera gli scalogni sbucciati, un gambo di sedano e una carota pelati e ridotti a roccetti; riempite di acqua per 2/3, salate poco e fate sobbollire per 10' circa.

**Eviscerate** e squamate il pesce, sciacquatelo e accomodatelo sulla griglia della pesciera; calatelo nel court-bouillon, coperchiate e cuocetelo per 25' circa, badando che l'acqua sia appena fremente.

**Mondate** intanto la lattuga e separate le foglie esterne dal cuore.

**Scottate** in acqua bollente salata per 1' le

foglie esterne della lattuga, scolatele in acqua fredda, strizzatele bene e frullatene 100 g con i pinoli, un pezzettino di aglio, 80 g di olio e una spruzzata di succo di limone (pesto di lattuga).

**Tagliate** il cuore della lattuga in spicchi e metteteli in una padella antiaderente rovente senza grassi, salandoli subito; girateli dopo pochi istanti e cuoceteli ancora per qualche secondo: dovranno appassirsi appena, arrostandosi in superficie.


**Servite** la pezzogna con le verdure del court-bouillon e il pesto.

**Lo chef dice che** la pezzogna è una varietà di pagello (*Pagellus bogaraveo*) diffusa soprattutto nel Mediterraneo occidentale e nell'Atlantico orientale. Si differenzia dal pagello fragolino per la grande dimensione degli occhi: è conosciuto anche con il nome di "occhialone". Ha carni buone, ma meno ricercate, e perciò meno care, di quelle del fragolino, il più pregiato dei pagelli.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bagnoli Bianco, Bolgheri Vermentino, Sant'Agata dei Goti Falanghina

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine





**Pezzogna in court-bouillon  
con verdure e pesto di lattuga**



Tranci di ricciola arrostiti  
con cipollotti caramellati



Polpettine di seppia  
su crema alle ortiche



IL VIDEO  
DI QUESTA  
RICETTA SU  
[www.lacucinaitaliana.it/video](http://www.lacucinaitaliana.it/video)

## Tranci di ricciola arrostiti con cipollotti caramellati

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **20 minuti** Senza glutine

600 g 4 tranci di ricciola  
12 cipollotti  
zucchero  
burro  
brodo vegetale  
olio extravergine di oliva - sale

**Mondate** i cipollotti senza eliminare del tutto la parte verde; tagliateli a metà per il lungo.

**Unite** i cipollotti in una padella antiaderente con una noce di burro e un cucchiaino da caffè di zucchero. Quando il fondo di cottura comincerà a caramellarsi, bagnate con un mestolo di brodo, poi coperchiate parzialmente e cuocete ancora per qualche minuto: i cipollotti dovranno appassirsi, ma senza disfarsi (ci vorranno 5-6' di cottura complessiva).

**Scaldare** un velo di olio in padella. Quando sarà molto caldo, unite i tranci di ricciola, posandoli sul lato della pelle. Cuoceteli per un paio di minuti, quindi girateli e proseguite la cottura continuando a girarli di tanto in tanto per altri 10'. Alla fine salateli.

**Servite** i tranci di ricciola appena pronti con i cipollotti caramellati.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Gambellara Classico, Sant'Antimo Bianco, Sannio Coda di Volpe

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

## Polpettine di seppia su crema alle ortiche

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**  
Tempo: **1 ora e 15 minuti**

800 g 3 seppie  
300 g patate  
100 g ortiche lessate  
100 g pane casareccio raffermo  
80 g ricotta  
1 uovo  
pangrattato - erba cipollina  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**Pelate** le patate, tagliatele a fettine sottili e raccoglietele in casseruola con 2 cucchiaini di olio; scaldatele per 1', copritele a filo di acqua, salatele e cuocetele per 10' circa.

**Unite** quindi le ortiche, mescolatele bene alle patate e cuocete dolcemente per 5'. Infine frullate tutto, aggiustando di sale (crema).

**Pulite** le seppie: eliminate l'osso, spingendolo fuori della pelle o incidendola con un coltellino tutto intorno. Staccate dal corpo

la testa con i tentacoli. Eliminate i visceri e spellate i corpi. Tagliate via gli occhi e il becco che si trova tra i tentacoli.

**Tagliate** i corpi e i tentacoli delle seppie a pezzettini, tenendone da parte qualche ciuffetto per decorare; sminuzzateli nel mixer insieme con il pane, senza la crosta e ridotto a pezzetti, l'uovo, la ricotta, sale e pepe: dovrete ottenere un composto piuttosto cremoso e consistente; se dovesse essere troppo umido, unite una cucchiainata di pangrattato. Incorporate mescolando qualche filo di erba cipollina tagliuzzato e formate 12 polpettine; rotolatele nel pangrattato e disponetele su una teglia coperta di carta da forno.

**Informate** le polpettine a 200 °C e cuocetele per 15', girandole a metà cottura.

**Affettate** i ciuffetti dei tentacoli tenuti da parte, salateli appena e informateli a 200 °C per 5' per cuocerli facendoli arricciare.

**Distribuite** la crema, calda o tiepida, nei piatti, aggiungete le polpettine appena sfornate, un po' di erba cipollina e servite subito completando con i tentacoli al forno.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Capriano del Colle Trebbiano, Valdinievole Bianco, Controguerra Riesling

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



## "Braciolette" di pesce sciabola ai biscotti shortbread

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti**

600 g filetti di pesce sciabola spellati  
100 g mandorle pelate  
100 g biscotti al burro tipo shortbread  
Marsala  
prezzemolo  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**Frullate** i biscotti con le mandorle, un ciuffetto di prezzemolo, un pizzico di sale ottenendo una granella non troppo fina. Conditela con un cucchiaino di olio (ripieno).

**Dividete** i filetti di pesce sciabola in pezzi lunghi più o meno 10 cm: dovrete ottenerne una dozzina.

**Salate** e pepate leggermente i pezzi di pesce su entrambi i lati.

**Distribuite** il ripieno sul lato della pelle dei pezzi di pesce, arrotolateli e chiudeteli con uno stecchino.

**Sistematte** gli involtini ottenuti in una teglia coperta di carta da forno, conditeli con un filo di olio e una spruzzata di Marsala.

**Infornate** a 220 °C per 7-8'; un paio di minuti prima di sfornare distribuite nella teglia il ripieno rimasto.

**Lo chef dice che** nella cucina delle regioni meridionali la braciola è l'involantino di carne o anche di pesce, normalmente pesce spada. Noi abbiamo scelto di usare il pesce sciabola, anch'esso tipico della cucina siciliana, e di abbinarlo con briciole di biscotto, che sostituiscono il classico pangrattato e danno anche un po' di quella dolcezza tipica di tanti piatti isolani di carne e pesce.

**Vino** bianco giovane, amabile, armonico, fragrante. Colli Bolognesi Sauvignon abboccato, Montecompatri-Colonna amabile, Sannio Bianco amabile

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



"Braciolette" di pesce sciabola ai biscotti shortbread

*Pesce sciabola*



### UN LUNGO NASTRO ARGENTATO

Il pesce sciabola (*Lepidopus caudatus*), o anche spatola, fiamma, bandiera, da noi è comune nel Tirreno, comunissimo nello stretto di Messina. Può arrivare a 2 metri di lunghezza e, nonostante un aspetto poco incoraggiante, ha carni assai pregiate, ricche e saporite, e prive di spine. Si trova intera o a filetti, fresco o surgelato, e il modo più semplice di cucinarlo è a tranci e con la pelle (non ha squame, basta strofinarlo con un canovaccio) fritto o in umido.

Platto e ciotola della pezzogna Villeroy  
Bach, piatto decorato  
e vassoio Paola Paronetto,  
tessuto grigio Rubelli



# Verdure

## Primizie verdi con scamorza e olio piccante

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti**

**Vegetariana senza glutine**

250 g fagiolini  
200 g piselli sgranati  
120 g fave sgranate  
80 g lattughini  
80 g scamorza affumicata  
60 g olio extravergine di oliva  
8 asparagi  
peperoncino  
sale

**Spuntate** e lessate i fagiolini per 8'. Pelate gli asparagi e lessateli per 8-10', secondo la grossezza, poi tagliate a rondelle ovali i gambi e in due, per il lungo, le punte.

**Lessate** fave e piselli insieme per 5-6' (se le fave sono molto piccole e fresche, non sarà necessario sbucciarle).

**Raccogliete** nell'insalatiera i lattughini, unite le verdure cotte, tiepide, e la scamorza grattugiata con la grattugia a fori larghi.

**Scaldare** l'olio con un pezzetto di peperoncino, spegnete e lasciate intiepidire.

**Eliminate** il peperoncino e con quest'olio piccante condite l'insalata di primizie.

**Salate** con moderazione perché la scamorza e il peperoncino daranno molta sapidità a questa insalata.

**Lo chef dice che** se utilizzate fagiolini non troppo sottili, dopo averli cotti, potete dividerli a metà per il lungo: renderanno l'insalata più gradevole e con consistenze più omogenee.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli Berici Garganega, Montecarlo Bianco, Cori Bianco

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco



Primizie verdi  
con scamorza e olio piccante

## Tortine di patate con cuore di taccole e agretti

Impegno: **FACILE** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 20 minuti**

**Vegetariana senza glutine**

1 kg patate  
300 g agretti mondati  
250 g taccole  
grana grattugiato  
prezzemolo  
burro  
noce moscata  
olio extravergine di oliva - sale

**Mettete** a lessare le patate con la buccia.

**Lessate** separatamente in acqua bollente le taccole per 10' e gli agretti per 6-8'; scolate entrambi e tagliate le taccole in 2-3 pezzi.

**Saltate** in padella con una noce di burro e un cucchiaio di olio le taccole mescolate con gli agretti per un paio di minuti, salando solo alla fine.

**Sbucciate** le patate, schiacciatele con la forchetta e conditele con 3 cucchiaini di grana, un cucchiaio di prezzemolo tritato, un

pizzico di sale e una grattata di noce moscata.

**Foderate** di carta da forno una placca e formate con l'aiuto di un tagliapasta rotondo di 10 cm le tortine: fate uno strato di patate, uno di taccole e agretti (tenetene da parte un poco per la decorazione) e un altro di patate; pressate delicatamente per compattare e togliete l'anello. Formate così altre 5 tortine.

**Passate** le tortine nel forno caldo per pochi minuti: devono solo scaldarsi leggermente.

**Servitele** decorate con le verdure tenute da parte.

**Lo chef dice che** "agretti" o "agretto" è il nome che nell'Italia centrale si dà alla barba di frate, verdura esclusivamente primaverile, che si mangia lessata o cruda (ne abbiamo parlato anche nel ricettario del mese scorso). Attenzione però a non fare confusione: spesso in alcune regioni settentrionali con agretto o agrettone si indica il crescione inglese, una piccola pianta erbacea molto diversa dalla barba di frate.

**Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Valle d'Aosta Blanc de Morgex, Piave Tai, Verdicario Bianco

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero



### TORTA O TORTINE?

Per accelerare i tempi potete fare un'unica torta grande invece di 6 tortine. Imburrate una tortiera col bordo mobile del diametro di 24 cm, foderatela di carta da forno (faciliterà l'estrazione della torta) e riempitela come per le tortine. Tenetela in forno per almeno 15-20' perché si scaldi bene. Aprite la cerniera del bordo, fatela scivolare sul piatto e servitela a fette.



Tortine di patate con cuore di taccole e agretti

VOLETE  
ASSAGGIARLA  
CON NOI?  
Andate  
a pag. 12



# Buona Pasqua

DALL' ISOLA D'ORO



La sorpresa  
è tutta da gustare.  
Le Irresistibili  
Specialità  
della Grande Tradizione  
Marinara Siciliana



[www.lisoladoro.it](http://www.lisoladoro.it)





Pacchettini di lattuga al forno



Insalata di cicorino, uova e crostini



## Pacchettini di lattuga al forno

Impegno: **FACILE** Persone: **6**  
Tempo: **40 minuti**

200 g spinaci  
150 g prosciutto cotto  
150 g piselli sgranati  
150 g formaggio latteria  
30 g pangrattato  
12 foglie di lattuga  
maggiorana  
olio extravergine di oliva  
sale

**Scottate** separatamente gli spinaci per 2' e i piselli per 5'.

**Tuffate** in acqua bollente le foglie di lattuga scolandole subito: devono solo appassirsi per diventare malleabili. Stendetele su di un telo ad asciugare.

**Frullate** grossolanamente il formaggio a dadini, il prosciutto e i piselli, aggiustate di sale e mescolate il trito ottenuto con gli spinaci (ripieno).

**Distribuite** il ripieno sulle foglie di lattuga e chiudetele a pacchettino.

**Appoggiate** i pacchettini di lattuga su un piatto da forno leggermente unto e cospargeteli di pangrattato, salato e aromatizzato con un piccolo trito di maggiorana.

**Infornate** a 220 °C per 7-8': i pacchetti devono solo scaldarsi e il pane diventare dorato.

**Lo chef dice che** per poter fare dei bei pacchettini, le foglie di lattuga devono essere grandi: sceglietele quindi tra le più esterne, scartando però quelle che non sono perfettamente integre.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valcalepio Bianco, Colli Albani, Monreale Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

## Insalata di cicorino, uova e crostini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

200 g cicorino verde e rosso  
140 g mais lessato  
125 g yogurt  
100 g 1 fetta di pane pugliese  
30 g germogli misti  
5 uova  
grana grattugiato  
finocchietto - latte  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**Rassodate** 4 uova e sgusciatele.

**Bagnate** la fetta di pane con il latte mescolato con un pizzico di sale, un cucchiaino di grana e un pizzico di finocchietto tritato;

rigiratela per imbibirla bene, scolatela, passatela nel quinto uovo battuto e friggetela in padella con abbondante olio, facendola dorare su entrambi i lati.

**Scolate** la fetta su carta da cucina e spezzettatela grossolanamente.

**Mondate** e lavate il cicorino.

**Insaporite** lo yogurt con un cucchiaino di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

**Mescolate** il cicorino con il mais e le uova tagliate in spicchi; completate con il pane spezzettato e i germogli; condite con lo yogurt solo al momento del servizio.

**Lo chef dice che** si trovano germogli di molte verdure: qui abbiamo usato quelli di barbabietola, porro e girasole, ma sono molto saporiti anche quelli di ravanella, alfa alfa, soia... Hanno tutti un loro gusto caratteristico, dal dolce al piccante, che dà un tocco particolare alle insalate.

**Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Trentino Nosiola, Cinque Terre Bianco, Campi Flegrei Falanghina

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero



## Party col Cuore!

Colpisci al cuore i tuoi amici con un Finger Food originale e facilissimo da realizzare. Con Mini Easy Cream realizzi il party perfetto a casa tua grazie alla giusta forma in silicone ed al prezioso ricettario.

Scopri tutte le ricette su [www.silikomart.com/minieasycream](http://www.silikomart.com/minieasycream)



# silikomart®

Silikomart S.r.l. • Mellaredo di Pianiga (VE) Italy • Tel +39 041 5190550



[www.silikomart.com](http://www.silikomart.com)

MADE IN ITALY



## Torta rovesciata alla borragine

Impegno: **FACILE** Persone: **6**

Tempo: **1 ora** Vegetariana

300 g carote novelle  
250 g zucchine  
230 g pasta sfoglia  
200 g borragine mondata  
burro  
sale

**Foderate** di carta da forno una teglia a bordi bassi di 30x20 cm, poi imburrate abbondantemente la carta.

**Tagliate** a rondelle ovali le zucchine; disponetele sulla teglia formando tre file equidistanti e leggermente staccate dai bordi.

**Salate** le zucchine e infornatele a 180 °C per 10', sfornatele e lasciate intiepidire.

**Pelate** le carote. Scottate la borragine per 3' in acqua bollente non salata. Scolatela e nella stessa acqua scottate per 3-4' le carote.

**Tagliate** per il lungo le carote (in due se molto piccole o in 4 se medie), mescolatele con la borragine e salate il misto.

**Distribuite** questo misto tra le file di zucchini, poi condite tutte le verdure con qualche fiocchetto di burro.

**Copritele** con un rettangolo di pasta sfoglia di 30x20 cm, rimboccandola delicatamente lungo i bordi della teglia.

**Infornate** la torta a 200 °C per 25', sfornatela, rovesciatela e servitela tiepida.

**Lo chef dice che** potete arricchire il gusto delle verdure con un'abbondante spolverata di grana, da spargere sulla torta appena sfornata, rovesciata e ancora caldissima.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valdadige Chardonnay, Candia dei Colli Apuani Vermentino, Guardiolo Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Torta rovesciata alla borragine



Ciotole, piatti e vassoio  
Paola Paronetto, piatto  
da forno dei pacchellini  
di lattuga Tescama,  
Fesauti Dubelli

### BUONA, SALUTARE E DAI FIORI AZZURRI

La borragine (*Borago officinalis*), originaria probabilmente dell'Oriente, si è diffusa in gran parte dell'Europa e dell'America centrale, dove cresce in forma spontanea fino ai 1000 m. Il nome deriva o dal latino *borra* (tessuto di lana ruvida), per la peluria che ricopre le foglie, o dall'arabo *abu araq* (padre del sudare), forse per le proprietà sudorifere della pianta. I fiori, di un intenso azzurro, sono bellissimi per decorare e completare le insalate.



# Secondi

## Finto tournedos di maiale con verdure di primavera

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **1 ora** Senza glutine

600 g polpa di maiale tritata  
300 g fave sgranate  
250 g patate novelle  
250 g carote novelle pulite  
4 fette di pancetta tesa  
brandy  
sale - pepe

**Scottate** le fave e sbucciatele. Lessate le patate novelle e sbucciatele. Raschiate le carote novelle e lessate anch'esse.

**Condite** la polpa di maiale con sale e una abbondante macinata di pepe.

**Dividete** la polpa in 4 porzioni e modellatele formando 4 cilindri (ø 7 cm, h 2,5 cm); avvolgete attorno al bordo di ciascuno una fetta di pancetta, legandola con un giro di spago da cucina (finti tournedos).

**Rosolateli** in una padella molto calda senza grassi, girandoli in tutto per due o tre volte anche sui bordi, in modo che la pancetta diventi croccante.

**Aggiungete** in padella dopo 5' le patatine, continuate la cottura (dovrà durare in tutto per 15') e verso la fine sfumate con un bicchierino di brandy, aggiungete le fave e le carotine, insaporitele brevemente, spegnete e servite.

**Lo chef dice che** per cuocere i finti tournedos sarà sufficiente il grasso rilasciato dalla pancetta. Al momento di acquistare la polpa di maiale, scegliete un mix al 50% di lonza e di coppa: avrete così un ottimo equilibrio di carne grassa e magra per un piatto saporito e giustamente succulento.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Monferrato Freisa, Friuli-Annia Merlot, Colline Joniche Tarantine Primitivo

**Acqua** frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino



Finto tournedos di maiale con verdure di primavera

## Insalata di coda di manzo con patate e piselli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **3 ore** Senza glutine

1,2 kg coda di manzo  
300 g patate  
200 g piselli sgranati  
aceto bianco  
brodo di carne  
olio extravergine di oliva  
sale

**Rosolate** in padella la coda con un cucchiaino di olio, poi trasferitela in una pentola con due litri di brodo bollente.

**Cuocetela** per almeno 2 ore e 30' a fuoco medio. Infine scolatela, lasciatela intiepidire e spolpatela eliminando il grasso, i tessuti connettivi e le ossa (tenete conto che la resa di questo taglio di carne è di circa la metà rispetto al peso iniziale).

**Lessate** le patate lasciandole molto al dente, pelatele, tagliatele a cubetti e saltatele in padella con 2 cucchiaini di olio facendole colorire, poi salatele.

**Cuocete** a vapore i piselli e mescolateli con la carne e le patate; condite con 2 cucchiaini di olio, uno di aceto e aggiustate di sale, se necessario. Servite l'insalata tiepida.

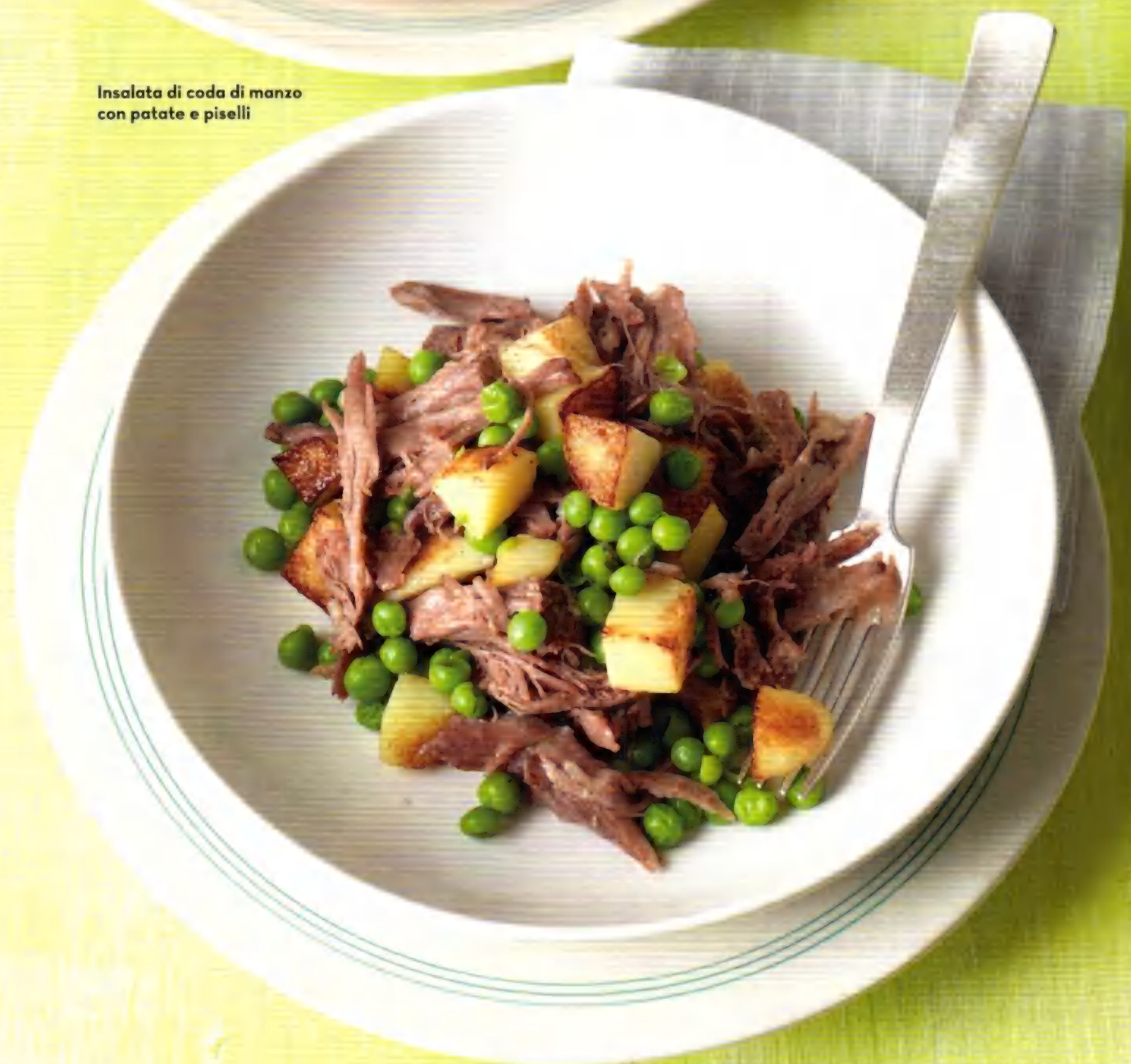
**Lo chef dice che** la coda può essere cotta anche il giorno prima e lasciata nel suo brodo. Spolpatela poco prima di preparare l'insalata, dopo averla scaldata a vapore. Taglio "povero" di carne vaccina, la coda è nota soprattutto per la famosa ricetta romanesca, in cui si fa brasata con pomodoro. Si presta però anche ad altre cotture in umido ed è ottima per tante insalate calde e fredde. Lessata, dà un brodo ricco di collagene che, una volta raffreddato, sarà un'ottima gelatina.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Friuli-Grave Verduzzo Friulano, Colli del Trasimeno Bianco scelto, Contea di Sclafani Catarratto

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Insalata di coda di manzo  
con patate e piselli





Sandwich di frittatine  
con ricotta ed erbe



Coscia di pollo farcita  
agli asparagi



## Sandwich di frittatine con ricotta ed erbe

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **1 ora**

**Vegetariana senza glutine**

500 g ricotta  
300 g erbe mondate  
200 g latte  
8 uova  
maggiorana  
erba cipollina  
olio extravergine di oliva  
sale

**Battete** le uova con il latte, un pizzico di sale, un cucchiaino di erba cipollina tagliuzzata e uno di maggiorana tritata.

**Preparate** 12 piccole frittate di 6-7 cm di diametro (volendo potete fare 2 grandi frittate e poi ricavare 12 frittatine con un tagliapasta).

**Eliminate** la costa alle erbe e saltatele in padella con un filo di olio e un pizzico di sale finché non saranno appassite, poi tritatele.

**Mescolate** le erbe con la ricotta e aggiungete di sale, se necessario.

**Confezionate** 4 sandwich con 3 frittatine ciascuno, spalmando la ricotta tra uno strato e l'altro.

**Scaldare** i sandwich in forno per pochi minuti finché non si saranno intiepiditi, poi

serviteli subito, guarniti a piacere con fili di erba cipollina e maggiorana.

**Vino** bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Piacentini Ortrugo frizzante, Bosco Eliceo Bianco frizzante, San Severo Bianco frizzante

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

## Coscia di pollo farcita agli asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Senza glutine**

1,2 kg 3 cosce di pollo intere  
500 g asparagi  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**Aprite** le cosce di pollo, eliminate le ossa ma non la pelle (resterà circa 750 g di polpa), battetele leggermente, salatele e pepatele.

**Pelate** i gambi degli asparagi (lo strumento migliore è il pelapatate) ed eliminatene l'estremità legnosa e dura; staccate le punte dai gambi.

**Tagliate** i gambi a rondelle sottili e rosolateli in padella con un cucchiaino di olio per un paio di minuti, poi salateli: devono rimanere piuttosto consistenti.

**Scottate** in acqua bollente per 3-4' le punte

degli asparagi e conditele con olio e sale.

**Farcite** le cosce del pollo con le rondelle di asparago distribuendole nel centro sul lato della polpa; arrotolate le cosce, ungetele con un filo di olio e avvolgetele strettamente nell'alluminio. Infornate i pacchetti a 180 °C per 40-45', girandoli dopo 20' di cottura: in questo modo prenderanno colore su tutti i lati.

**Sfornate** i pacchetti, eliminate l'alluminio e servite le cosce affettate, accompagnate con le punte di asparago.

**Lo chef dice che**, se immergete gli asparagi puliti in acqua e ghiaccio o fredda di frigorifero dopo la bollitura, resteranno di un verde più brillante.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Trentino Lagrein, Montescudaio Merlot, Penisola Sorrentina Sorrento Rosso

**Acqua** frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente



## Capretto brasato con olive verdi e nere

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **1 ora** Senza glutine

1,7 kg mezzo capretto  
250 g cipollotti mondati  
200 g fagiolini  
125 g olive verdi  
125 g olive nere  
rosmarino  
brodo di carne  
vino bianco secco  
olio extravergine di oliva  
sale

**Staccate** dal busto del mezzo capretto spalla e coscia e tagliatele a tranci; dividete il busto in tre pezzi. Eliminate accuratamente la pelle e altri scarti.

**Rosolate** i pezzi di capretto con 2-3 cucchiaini di olio. Quando avranno preso colore, salateli, aromatizzateli con un bel ramo di rosmarino, poi sfumate con un bicchiere di vino bianco secco.

**Bagnate** quindi con un mestolo di brodo bollente, aggiungete i cipollotti, interi se sottili o tagliati a metà per il lungo se più grossi; coperchiate e cuocete a fuoco moderato per 20'.

**Aggiungete** quindi le olive e i fagiolini, lavati e spuntati.

**Proseguite** la cottura per altri 20' circa e verso la fine profumate con un pizzicone di rosmarino tritato.

**Lo chef dice che** questa ricetta si adatta bene anche all'agnello che, se piccolo da latte, cuocerà nello stesso tempo. Le olive lasciate intere con il nocciolo resteranno più consistenti e polpose di quelle snocciolate in precedenza.

**Vino** rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Barbaresco, Rosso di Montepulciano, Vittoria Nero d'Avola

**Acqua** frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente



Capretto brasato  
con olive verdi e nere

## Capretto

### OCCHIO AL COLORE

Se si vuole gustare un capretto davvero delicato, bisogna scegliere quello da latte: ha un peso compreso tra 6 e 10 kg e si riconosce dal colore roseo, quasi bianco della carne; un colore più intenso indica invece un'alimentazione non più di solo latte e, di conseguenza, un sapore molto più deciso. Più povero di grassi e colesterolo e più ricco di proteine dell'agnello, può essere preparato seguendo le stesse ricette, e perciò arrostito

in forno e in tegame, brasato e stufato. È presente in quasi tutti i ricettari regionali, dal Piemonte alla Calabria, ed è spesso protagonista di preparazioni molto sostanziose, in cui è arricchito con uova, formaggio e piselli, come a Napoli e in altre zone del Sud, oppure preparato in tortiera, come si fa in Puglia, con patate, pomodori e pecorino. Tra le principali razze italiane vanno ricordate l'Alpina, la Sarda, la Pugliese e l'Agroentina.

Piatti Piacati Paronetto,  
piatti fondi della coda  
Laboratorio Pesaro,  
tessuti Rubelli



# Dolci

## Crostata con farcia alle mandorle e albicocche

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **1 ora e 30 minuti**

**più 30 minuti di riposo** Vegetariana

630 g albicocche sciroppate  
250 g farina  
150 g burro  
150 g zucchero semolato  
120 g panna fresca  
80 g mandorle senza pelle tritate  
30 g zucchero di canna  
4 tuorli  
sale  
vanillina

**Amalgamate** la farina con il burro morbido, 100 g di zucchero semolato, un pizzico di sale e uno di vanillina, incorporate poi 2 tuorli e lavorate l'impasto finché non diventa omogeneo; avvolgete la pasta frolla nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30'.

**Portate** a bollire la panna in una casseruola con le mandorle tritate e lo zucchero di canna. Intanto, montate 2 tuorli con 50 g di zucchero semolato, poi uniteli alla panna, mescolate e lasciate raffreddare.

**Stendete** la pasta frolla a 4-5 mm di spessore e accomodate la su una teglia coperta con carta da forno, poi posatevi sopra uno stampo di forma ottagonale (ø 19 cm, h 4 cm). Foderatene i bordi interni con una striscia ricavata dai ritagli di pasta e, con la pasta rimanente, fate le strisce per la copertura.

**Riempite** la torta con il composto di panna e uova, fino a circa un dito sotto il bordo. Affogatevi le albicocche sciroppate sgocciolate, poi disponete le strisce di copertura, seguendo gli angoli del poligono.

**Infornate** la crostata a 180 °C (platea ventilata) per circa 50'. Sfornatela, lasciatela intiepidire e liberatela dello stampo.

**Vino** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Oltrepò Pavese Moscato, Pantelleria Bianco frizzante

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Crostata con farcia alle mandorle e albicocche

## "Tiramisù" di pere con mousse alla vaniglia

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **1 ora e 20 minuti**

**più 1 ora di raffreddamento** Vegetariana

750 g 3 pere  
300 g latte  
200 g panna fresca  
80 g biscotti savoiardi morbidi  
45 g Grand Marnier  
4 tuorli - 1 uovo  
zucchero semolato e a velo  
limone - burro  
vaniglia - lamponi - fragole  
lingue di gatto

**Tagliate** a metà le pere e privatele delle ciotte. Sbucciatele, detorsolatele e tagliatele a spicchietti. Saltatele in una padella dove avrete sciolto una noce di burro, fino al color nocciola. Dopo 3' cospargetele con un bel cucchiaino di zucchero semolato, fatelo appena sciogliere per 1' e mezzo, poi fiammeggiate con il Grand Marnier. Spegnete e versate le pere con il loro sughino in un piatto.

**Coprite** il fondo di una pirofila (26x16 cm) con i savoiardi e disponetevi sopra le pere. **Battete** l'uovo e 2 tuorli con 70 g di zucchero semolato; in un pentolino, fate bollire il latte con una scorza di limone, poi versatelo sulle uova, filtrandolo.

**Versate** il composto di uova sulle pere, affogandole, e infornate a 160 °C per circa 45'. Sfornate il "tiramisù" e fatelo raffreddare completamente.

**Sciogliete** in un pentolino 80 g di zucchero semolato con un baccello di vaniglia aperto per il lungo. Quando raggiunge i 113 °C versatelo a filo su 2 tuorli battuti e montateli con la frusta elettrica; continuate a montarli finché non saranno freddi. Incorporatevi, quindi, la panna dopo averla montata (mousse).

**Completate** il "tiramisù" di pere ormai freddo con la mousse, poi guarnitelo con la frutta e lingue di gatto spezzettate. Spolverizzate con zucchero a velo.

**Vino** dolce con aromi di frutta matura e fiori. Recioto di Soave, Ramandolo

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



**IL SEGRETO STA  
NEL GIUSTO RIPOSO**

Questo è il tipico dolce che, per essere ancora più gustoso, deve riposare: in questo modo i sapori e le consistenze potranno amalgamarsi al meglio, rendendo uniforme la base di savoiardi; è preferibile, dunque, prepararlo il giorno prima, riservando all'ultimo momento solo la decorazione di frutta fresca e biscottini.



"Tiramisù" di pere con mousse alla vaniglia



**“Le Torte degli angeli”.**  
**Così soffici, così gustose.**



***Dalla magia degli angeli, la più dolce delle novità.***

Sorprendi i tuoi cari con le Torte degli angeli: torte dal gusto unico e dalla consistenza straordinariamente soffice e morbida, in goloso contrasto con la rustica croccantezza della superficie cosparsa di zucchero al velo. Tu aggiungi uova e panna da montare. Solo da PANEANGELI!



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.





Cassatine  
di pan di Spagna



Focacce  
dolci all'anice

## Cassatine di pan di Spagna

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**  
Tempo: **1 ora e 20 minuti**  
più **4 ore di raffreddamento** **Vegetariana**

250 g pasta di mandorle verde  
250 g ricotta  
70 g farina  
70 g zucchero semolato  
50 g panna fresca  
50 g zucchero a velo  
50 g cioccolato fondente  
25 g scorze di arancia candite  
10 g gelatina in fogli  
2 uova - 1 tuorlo  
limone - marmellata - frutta  
sale - burro e farina per la teglia

**Montate** le uova e il tuorlo con lo zucchero semolato, un pizzico di sale e uno di scorza di limone grattugiata per 20', ottenendo una spuma soffice. Incorporatevi la farina, poi versate su una teglia imburata, coperta con carta da forno imburata e infarinata. Infornate a 180 °C per 7-8' (pasta biscotto). **Foderate** con la pellicola, lasciandola debordare, 6 stampi a semisfera (ø 8 cm). Ritagliate nella pasta biscotto, fredda, 6 dischi (ø 8 cm) e con essi foderate il fondo degli stampi: resteranno circa 2 cm di bordo libero. **Stendete** con il matterello la pasta di mandorle, tagliatela in strisce alte circa 2 cm e con

esse foderate i bordi degli stampi, rifilandole. **Lavorate** la ricotta con la panna e lo zucchero a velo, unite le scorze di arancia e il cioccolato tritati e la gelatina ammollata in acqua e sciolta in un pentolino (ripieno).

**Riempite** gli stampi con il ripieno e chiudete le cassatine con altri 6 dischetti di pasta biscotto (ø 7 cm). Rimboccatevi sopra la pellicola e mettete in frigo per almeno 4 ore.

**Capovolgete** gli stampi, spennellate con un po' di marmellata sciolta in un pentolino e decorateli con pezzettini di frutta a piacere.

**Lo chef dice che** queste cassatine si possono preparare il giorno prima.

**Vino** passito con aromi di frutta matura. Moscato di Cagliari dolce, Moscato passito di Noto

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

15 g maizena  
12,5 g lievito di birra  
7 tuorli - 1 uovo  
sale - semi di anice stellato  
granella di zucchero - vaniglia

**Impastate** 200 g di farina con 200 g di acqua e il lievito e lasciate lievitare coperto per almeno 8 ore. Unite poi altri 300 g di farina, 50 g di burro, 2 tuorli, 30 g di zucchero, un pizzico di sale; impastate, lavorate energicamente e fate lievitare coperto finché non raddoppia.

**Unite** all'impasto un cucchiaino di semi di anice pestati, le mandorle tagliate a metà e leggermente tostate, altri 50 g di burro; spezzatelo poi in tre parti e lasciate lievitare ancora per 50'. Stendete la pasta in 3 focacce, spennellatele con uovo battuto, spolverizzate con granella di zucchero e fate riposare per 30'; infornate a 190-200 °C per 10' circa.

**Scaldete** il latte con la panna e mezzo baccello di vaniglia. Versatelo filtrandolo su 5 tuorli, battuti con 150 g di zucchero, un pizzico di sale e la maizena. Scaldete a 82-85 °C e, senza superare questa temperatura, cuocete la crema per 2'. Fatela infine raffreddare e servitela con le focacce.

**Vino** liquoroso con aromi di frutta matura e spezie. San Martino della Battaglia liquoroso, Vernaccia di Oristano liquoroso

**Acqua** lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

## Focacce dolci all'anice

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**  
Tempo: **1 ora più 11 ore di lievitazione**  
**Vegetariana**

500 g farina speciale per pizza  
300 g latte  
200 g panna fresca  
180 g zucchero  
150 g mandorle con la pelle  
100 g burro



L'innovazione in cucina  
si chiama

# KERAMÍA



## Guardini

La passione prende forma.

L'innovazione in cucina si chiama **KeraMía**, la nuova linea di stampi da forno pensata per tutti coloro che amano le nuove tendenze.

KeraMía rappresenta una nuova generazione di rivestimenti antiaderenti, che aggiungono alle proprietà antiaderenti una **grande resistenza alle abrasioni e all'usura**, grazie alle **particelle ceramiche** che ne rinforzano la superficie.

Eccezionali prestazioni, facilità di sfornatura e di pulizia dopo l'uso: queste le caratteristiche che hanno reso le superfici antiaderenti famose in tutto il mondo: ora con qualcosa in più.

KeraMía, l'innovazione continua.



  
**MADE IN ITALY**

[www.guardini.com](http://www.guardini.com)  
[www.store.guardini.com](http://www.store.guardini.com)





## Nuvolette glassate in gusci di brisée

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **12**

Tempo: **1 ora e 20 minuti**

**più 45 minuti di riposo** Vegetariana

250 g farina

125 g burro

120 g albumi

120 g zucchero semolato

100 g cioccolato fondente

80 g lamponi

70 g latte

latte per la cottura - vanillina

maraschino - zucchero di canna

granella di nocciola - sale

burro e farina per gli stampini

**Impastate** la farina con il burro, un pizzico di sale e un pizzico di vanillina. Unite il latte e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo, che lascerete a riposare in frigorifero, coperto con la pellicola, per circa 30'. **Raccogliete** i lamponi in una ciotolina e, con una forchetta, schiacciateli con un cucchiaino di maraschino e un cucchiaino di zucchero di canna.

**Stendete** la pasta brisée a circa 2 mm di spessore; con essa foderate 12 stampini ovali per tartellette (10x6 cm), imburati e infarinati, lasciandola debordare un po', visto che in cottura si ritira. Bucherellate il fondo, coprite con foglietti di carta da forno, riempite di ceci secchi e infornate per circa 15' a 180 °C.

**Montate** a neve gli albumi, poi unite lo zucchero semolato e montate ancora per 1'. Fate delle quenelle (passate un po' di albumi tra 2 cucchiaini facendoli ruotare uno nell'altro) e cuocetele in acqua bollente con un filo di latte per circa 1' e mezzo per parte (il livello del liquido dovrà essere di una decina di centimetri come minimo): otterrete così 12 meringhe morbide (nuvolette).

**Sfornate** le tartellette, togliete ceci e foglietti di carta, sformatele e lasciatele raffreddare. Distribuite sul fondo i lamponi schiacciati. Sopra adagiate le nuvolette. Ponetele per un po' in frigo, in modo che le nuvolette si rassodino bene.

**Fondete** il cioccolato a bagnomaria e utilizzatelo per glassare le nuvolette, aiutandovi con un cornetto di carta da forno. Completate con la granella di nocciola.

**Vino** dolce con aromi di frutta matura e fiori. Alto Adige Moscato giallo dolce, Canellino di Frascati.

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Nuvolette glassate in gusci di brisée



*Cottura in bianco*

### "GUSCI" ASCIUTTI E CROCCANTI

Per ottenerli, crostate e tartellette di pasta frolla o brisée si cuociono in bianco, ossia vuote: la farcitura si aggiunge solo alla fine, così la pasta rimane friabile, senza inumidirsi. Bucherellate la pasta stesa negli stampi, così non si formano bolle di aria; coprite il fondo con carta da forno, riempitelo con legumi secchi, di solito fagioli o ceci, per evitare che la pasta si gonfi. Infornate, poi sfornate ed eliminate la carta e i legumi (lasciateli raffreddare e conservateli in un barattolo di vetro per utilizzi futuri).

Piatti e piattini Paola  
Paronetto, pinolo Easy  
Life Design, tessuti Rubelli



# Tripla torta alla crema ricoperta di cioccolato

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**Tempo: **2 ore e 20 minuti** **Vegetariana**

## Torta di nocciole

- 160 g zucchero semolato
- 150 g nocciole tostate e pelate
- 60 g farina
- 20 g cacao amaro
- 3 uova - miele - sale - burro - farina

## Torta di carote

- 180 g carote grattugiate
- 60 g zucchero a velo
- 60 g burro
- 60 g farina
- 60 g mandorle pelate
- 1 uovo - zucchero semolato - sale

## Crema pasticciera

- 300 g latte
- 120 g zucchero semolato
- 100 g panna fresca
- 25 g farina
- 6 tuorli
- 6 chicchi di caffè
- 1/2 baccello di vaniglia - sale

## Per completare

- 230 g 1 disco di pasta sfoglia
- 150 g cioccolato fondente
- 90 g panna fresca - uovo - zucchero

**1-2-3. Torta di nocciole.** Montate i tuorli con 60 g di zucchero e un cucchiaino di miele lavorando con le fruste elettriche su un bagnomaria bollente appena tolto dal fuoco. Montate gli albumi con 60 g di zucchero e un pizzico di sale, poi aggiungete ancora 35 g di zucchero; incorporatevi quindi i tuorli montati, infine unite anche le nocciole, frullate con 5 g di zucchero, il cacao e la farina setacciati insieme. Versate il composto in una tortiera (ø 23 cm, h 5 cm) con il fondo foderato di carta da forno e poi imburrata e infarinata. Infornate a 170 °C per 35'.

**4-5. Torta di carote.** Montate il burro, morbido, con lo zucchero a velo; poi, sempre montando, incorporate l'uovo, quindi le carote, le mandorle, frullate con 5 g di zucchero semolato, la farina e un pizzico di sale. Cuocete questa torta come quella di nocciole.

**6. Crema pasticciera.** Mescolate i tuorli con lo zucchero, la farina e un pizzico di sale; portate a bollore il latte con la panna, la vaniglia e i chicchi di caffè, poi unitelo ai tuorli filtrandolo. Cuocete la crema per 2' dal bollore; fatela raffreddare.



**7. Stendete** la sfoglia su una teglia coperta di carta da forno e rimboccate il bordo formando un disco appena più grande delle due torte. Spennellate di uovo battuto la pasta, bucherellatela, spolverizzatela di zucchero e cuocetela in forno a 200 °C per 15', poi per altri 10' a 120 °C, coperta di alluminio. Infine sfornate e lasciate raffreddare.

**8. Spalmate** sul disco di sfoglia metà della crema pasticciera e posatevi sopra la torta di carote; distribuite sulla torta la crema rimasta e copritela con la torta di nocciole.

**9. Fondete** dolcemente sulla fiamma

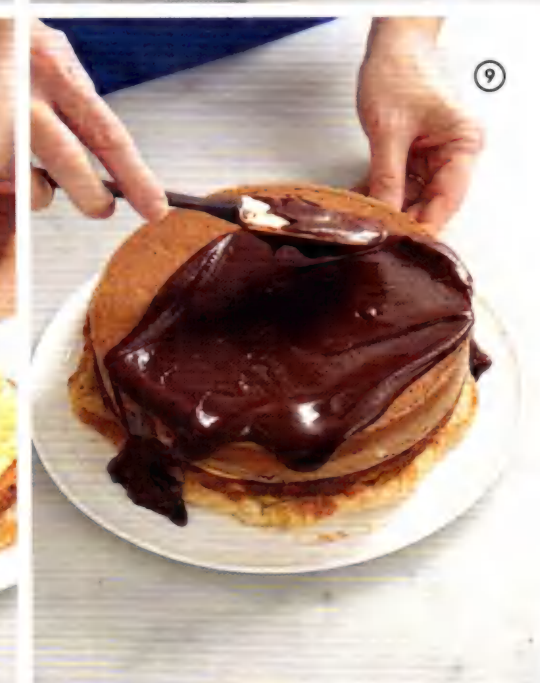
bassissima o a bagnomaria il cioccolato spezzettato con la panna e versatelo subito sulla torta, spalmandolo in modo che coli irregolarmente lungo il bordo.

**Vino** dolce con aromi di frutta matura e fiori. Lison-Pramaggiore Verduzzo dolce, Moscato di Terracina passito

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Piutto e saliera Villeroy & Boch, tessuto Rubelli







Riscoprire il sapore della tradizione  
e il piacere di cucinare in casa.  
Ecco tre preziosi suggerimenti  
per un pranzo pasquale  
facile da preparare che stupirà  
i vostri ospiti.

- Apparecchiate la tavola con una tovaglia dai colori pastello e annodate i tovaglioli con un fiocco in tinta;
- con l'indispensabile aiuto di Atlas 150 Wellness, preparate dei tagliolini fatti in casa;
- realizzate la ricetta **"Tagliolini con zafferano e ricotta"** facile ma di grande effetto.

Porterete in tavola un piatto gustoso e saporito,  
ideale per il vostro pranzo di Pasqua.

Atmosfera  
di Pasqua  
e profumi  
di primavera





**Una storia e una tradizione che si tramandano ancora oggi grazie ad **Atlas 150 Wellness****

La splendida ed elegante versione color acciaio darà un aspetto professionale alla vostra cucina. Questo modello ha il corpo della macchina tutto in acciaio mentre i rulli sono in alluminio anodizzato che non rilasciano metalli nocivi pesanti sulla sfoglia.

**Atlas 150 Wellness** è disponibile inoltre in diverse varianti colore: rosso, rame, oro, verde, azzurro, blu, rosa, argento, nero. Le versioni in colore sono tutte realizzate in alluminio anodizzato.

**Atlas 150 Wellness** realizza fino a 3 tipi di pasta: sfoglia, tagliolini e tagliatelle. Inoltre, grazie ai 12 accessori complementari, è possibile ottenere ulteriori formati di pasta.

**Tacapasta**

Robusto stendi pasta dotato di 16 bracci in policarbonato cristallino che permettono di sostenere più di 2 kg di pasta fresca in poco spazio. Il pratico righello multiuso, posizionato all'interno del tubo centrale in alluminio, permette di tagliare le sfoglie di pasta senza graffiare il tavolo e di stendere tagliatelle e tagliolini sui bracci dello stendi pasta. I bracci si aprono a ventaglio e si richiudono velocemente al momento di riporre il tacapasta.



**MARCATO** collabora con il noto programma televisivo "La Prova del Cuoco"



*Disponibili nei migliori negozi di casalinghi.*



**Tagliolini con zafferano e ricotta**

**Ingredienti e dosi per 4 persone:**

320 g di tagliolini freschi fatti in casa con **Atlas 150 Wellness**  
200 g di ricotta fresca  
una bustina di zafferano più qualche pistillo per la decorazione  
sale, pepe

**Tempo di realizzazione della ricetta 15 min**

Mettere i tagliolini in acqua bollente precedentemente salata e scolarli al dente; versarli in una padella dove prima è stato sciolto lo zafferano con dell'acqua di cottura e lasciare insaporire il tutto per un paio di minuti.

Aggiungere la ricotta fresca e fare amalgamare bene con i tagliolini e lo zafferano. Servirli caldi con qualche pezzetto di ricotta e qualche pistillo di zafferano, saranno un piatto semplice ma d'effetto.

*Si può richiedere il ricettario dove troverete numerose altre ricette scrivendo a [info@marcato.net](mailto:info@marcato.net)*



# CANDONGA

*la fragola che sa di fragola*



CANDONGA.it



PARLIAMO DI

# Pasqua in campagna

*Aria di primavera, voglia di festa: in cucina, i cuochi di casa sono all'opera per preparare un pranzo in grande stile. Intanto, tutti aiutano ad apparecchiare. Ci sono le uova, il sole, i fiori, le campane...*

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO FRANCESCA MOSCHENI





## “Rosticini” di carni miste, salsiccia e zucchine

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **30 minuti**

130 g **petto di pollo a fette**  
120 g **salsiccia fresca**  
100 g **1 fetta di manzo**  
1 **zucchina**  
**pancetta tesa a fettine**  
**olio extravergine di oliva**  
**sale**

**Disponete** la fetta di manzo sul piano di lavoro. Sgraziate la salsiccia e spalmatela sopra la carne; chiudete la fetta a metà nel senso della lunghezza, ottenendo una fetta farcita lunga circa 20-22 cm e larga 8-10 cm (se dovesse servire, battete leggermente la carne con il batticarne, prima di farcirla).

**Affettate** la zucchina per il lungo in nastri sottili (l'ideale sarebbe usare la mandolina). Tagliate i petti di pollo in fettine lunghe e strette, battetele leggermente e stendetele sopra il manzo, poi coprite con una o due fettine di pancetta, infine con i nastri di zucchina. Girate il tutto e ripetete le stesse operazioni sull'altro lato della fetta di manzo.

**Tagliate** in due questa fetta e sovrapponetene le due metà. Infilate nel blocco multistrato così ottenuto 12 stecchi da spiedino a distanza regolare tra loro, in 2 file di 6. Con un coltello ben affilato tagliate il blocco sul lato corto in 6 tranci, tenendo al centro 2 stecchini; tagliate quindi i tranci a metà, tra uno stecco e l'altro: otterrete 12 “rosticini”.

**Ungeteli** con un po' di olio e cuoceteli su una piastra molto calda (oppure sulla brace) per circa 4-5'; girateli e cuoceteli per altri 2', salateli e serviteli subito: ne abbiamo calcolato uno a testa, più una scorta per chi vuole fare il bis.

**Lo chef dice che** i “rosticini” si possono preparare anche il giorno prima e conservare in frigorifero ben sigillati fino al momento della cottura.

## Brioche al formaggio con sorpresa

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**

Tempo: **1 ora e 10 minuti più 7 ore e 35 minuti**  
**di lievitazione** **Vegetariana**

300 g **farina speciale per pizza croccante**  
40 g **grana grattugiato**  
20 g **zucchero**  
15 g **lievito di birra**  
9 **uova - 3 tuorli**  
**burro - sale - pepe**

**Versate** 100 g di farina in una capiente ciotola e mescolatela con 100 g di acqua a temperatura ambiente e 10 g di lievito sbriciolato, ottenendo un impasto liquido che lascerete lievitare coperto con un telo



“Rosticini” di carni miste, salsiccia e zucchine

umido per almeno 6 ore. Unitevi quindi altri 100 g di farina, 5 g di lievito sbriciolato, i tuorli, lo zucchero e 30 g di burro morbido. Impastate bene, per alcuni minuti, aggiungendo un pizzico di sale, poi lasciate lievitare l'impasto ottenuto ancora per 45', sempre coperto. Lavoratelo poi di nuovo con gli ultimi 100 g di farina, il grana e una macinata di pepe; toglietelo dalla ciotola e impastatelo sul piano di lavoro finché non si stacca bene dal piano e dalle mani, diventando omogeneo ed elastico.

**Dividete** l'impasto in 8 palline e lasciatele riposare su un vassoio, coperte, per 20'.

**Rassodate** 8 uova, cuocendole in acqua per 6' dal levarsi del bollire, e sgusciatele.

**Stendete** le palline di pasta, dopo aver staccato una piccola porzione da ognuna, ottenendo dei dischi. Poggiate un uovo su ogni disco, con la punta in giù, avvolgetelo nella pasta, poi capovolgetelo e poggiatelo a punta in su in uno stampino imburrato.

**Spennellate** le brioche con l'uovo battuto, poi decorate la sommità con fiorellini di pasta, intagliati nelle porzioni tenute da parte. Lasciate riposare le brioche ancora per 30', poi infornatele a 170 °C per circa 20'. Alla fine sfornatele, lasciatele intiepidire e servitele accompagnate con verdure crude e salame a piacere.

### Al camino

Vassallo Marinari,  
piatta Rina Menardi,  
tovagliola Society  
by Limonta.

### Antipasto all'aperto

Portabattiglie  
con bottiglie  
e centrotavola  
di midollino grigio  
I Giardini di via San  
Maurilio; tovaglioli  
di lino Merca;  
tovaglia di lino écoré  
Society by Limonta;  
porta-candele  
e candele Officine  
Via Neera; braccia,  
piatti, ciotola, terrina  
con verdure, vassallo  
Nicola Fasano; fiute  
Villeroy & Boch;  
piatto di porcellana  
decorato a mano  
con uccellino  
e braccia portata  
da Agnese Giove lab;  
posate con manica  
di poliro e coltello  
per sofame Marinoni.





Brioche al formaggio  
con sorpresa



Un'antica casa di campagna. Un portico per l'aperitivo, una sala con il camino, dove apparecchiare la tavola della festa. Poi, cosa più importante, una famiglia, con parenti, amici, adulti e bambini (perfino il cagnolino) con cui celebrare il ritorno della primavera. Tra i decori e nel nostro menu gli ingredienti pasquali ci sono tutti: coniglietti, uccellini, fiori freschi, uova vere, di legno, dipinte, l'agnello e le lasagne, i primi frutti di bosco e una torta guarnita come la più fantasiosa delle corolle. Piatti rustici sul legno vivo ed eleganti per intonarsi con la tovaglia ricamata, vetri luminosi e ceramiche divertenti. E piccole dolcezze per accompagnare le chiacchiere e il caffè. È Pasqua!





### A tavola!

Tovaglia di lino verbena (sotto), tovaglia a macro sangallo di lino (sopra) e tovaglioli Society by Limonta; piatti Nicola Fasano; posate Sambonet; calici da vino e anfora di vetro IVV; calici bassi Bitossi Home; portauovo di ceramica Villeroy & Boch; fiori di

porcellana Giove lab; coniglio Fleux; campana di vetro I Giardini di via San Maurilio; tazza da colazione di ceramica smaltata Officine Via Neera; sullo sfondo pomi color crema e verde e ciotole impilate Nicola Fasano; casetta di porcellana con uccellino Giove lab; vasi Mauro Bolognesi.







**L'albero degli ovetti**  
Da appendere  
a rami di pesco, uova  
di legno fatte a mano  
decorate con nastri  
e uova svuotate  
con due piccoli  
fori alle estremità  
completate  
con nastri incollati.  
A fianco, teglio di  
ceramica smaltata  
Easy Life Design.

## Lasagne con ragù vegetale

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **1 ora e 45 minuti** **Vegetariana**

500 g ricotta  
450 g zucchine  
300 g latte  
250 g asparagi  
250 g broccoli a cimette  
250 g porro  
170 g 8 sfoglie di pasta all'uovo fresca sottile  
100 g scamorza bianca  
20 g farina  
3 uova sode  
2 carciofi  
prezzemolo tritato - noce moscata  
burro - olio extravergine - sale - pepe

**Mondate** le verdure. Tagliate gli asparagi a rondelle sottili, le zucchine e il porro a mezze rondelle, sempre sottili. Riducete in dadolata i carciofi.

**Scottate** le zucchine a fuoco vivo, in padella, con un filo di olio per 3-4' e mettetele da parte. Cuocete allo stesso modo anche i carciofi.

**Lessate** i broccoli per 3' dalla ripresa del bollore, poi tagliateli in pezzetti più piccoli.

**Rosolate** in padella con un cucchiaino di olio il porro con gli asparagi, per 2-3'; unite le altre verdure e insaporitele bene, salate, pepate; cuocete per 3-4', infine aggiungete una cucchiaiata di prezzemolo.

**Sciogliete** 20 g di burro in un pentolino, unitevi la farina, mescolando. Aggiungete quindi il latte, un pizzico di sale e una grattata di noce moscata, portate a bollore e cuocete per 3-4', finché il composto non comincia ad addensarsi (besciamella). Lasciate intiepidire.

**Lavorate** la ricotta con la besciamella (crema); riducete a filetti la scamorza con la grattugia a fori grossi.

**Imburrate** una pirofila; distribuite un po' di crema sul fondo, poi foderate il fondo con 2 sfoglie di pasta. Spalmate la crema, fate uno strato con le verdure, spolverizzate con la scamorza e coprite con altre 2 sfoglie. Fate altri due strati nello stesso modo e disponete sul quarto strato di pasta un po' più di crema e pochi ortaggi sparsi sulla superficie. Cospargete con fili di scamorza e qualche fiocchetto di burro e infornate a 170 °C per circa 45'.

**Sgusciate** le uova, passatele al setaccio poco prima di sfornare, ottenendo la mimosa. Al momento di servire, spolverizzate le lasagne con la mimosa e irrorate con una noce di burro fuso.

**Lo chef dice che** la teglia di lasagne si può preparare il giorno prima; infornatela poco prima di servire gli antipasti e completatela all'ultimo con la mimosa.





Lasagne con ragù vegetale



**Mazzolini "à la coque"**

Nei portauovo Villeroy & Boch, uova svuotate, aperte delicatamente e riempite con ellebori, violette e muscari.

**Nocette di pescatrice in umido di asparagi**

Impegno: **FACILE** Persone: **8**

Tempo: **35 minuti** Senza glutine

**650 g** filetto di rana pescatrice

**500 g** 16 asparagi

**3** cipollotti

**burro - vino bianco secco**

**sale - pepe - cerfoglio**

**Tagliate** a bocconcini (nocette) la pescatrice e rosolateli, metà per volta, in una padella con una noce di burro, per 2', girandoli; sfumateli, a ogni cottura, con uno spruzzo di vino bianco.

**Mondate** gli asparagi, togliendo con un pelapatate la parte più fibrosa dei gambi. Tagliate le punte lasciandole lunghe 6-7 cm; affettatele per il lungo e tenetele da parte. Tagliate i gambi a fiammifero.

**Cuocete** le punte di asparago: mettetele in un pentolino con una noce di burro e un mestolo di acqua e fatele cuocere finché l'acqua non evapora e non si arrostitiscono leggermente.

**Rosolate** in una casseruola i cipollotti tritati con una noce di burro; dopo 2' unite gli asparagi a fiammifero, bagnate con 3 mestoli di acqua e cuocete per altri 3-4'. Aggiungete le nocette di pescatrice e insaporitele per 3-4'; salatele, pepatele e servitele con l'"umido", guarnendo con le punte di asparago a fettine e un po' di cerfoglio.







Nocette di pescatrice  
in umido di asparagi





**Aspettando il piatto forte**  
Agnese ruba un uovo sodo dall'anfora di vetro IVV. A fianco, il cosciotto è appoggiato su un tagliere di legno Centrotavolo. Le patatine sono in un vassoio antico Avinterni. Sullo sfondo, ciotole di ceramica lavorate a mano Primo'Gi e zuppiera Nicola Fasano.

## Cosciotto di agnello farcito e patate novelle

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**

Tempo: **2 ore e 40 minuti**

**2,3 kg** 1 cosciotto di agnello  
**600 g** patate novelle  
**5** uova sode  
**2-3** acciughe sott'olio  
**2** fette di pancarré  
latte - scalogno - prezzemolo - rosmarino  
alloro - vino bianco secco  
olio extravergine - aceto - sale - pepe

**Disossate** il cosciotto, in modo da poterlo farcire: asportate l'osso dell'anca e il femore, lasciate invece lo stinco e incidetelo, affinché la carne, che si ritirerà in cottura, lo lasci libero. Conservate tutti gli scarti e le ossa, che taglierete a pezzetti. Potete chiedere al macellaio di aiutarvi in queste operazioni.

**Togliete** dall'interno del cosciotto circa 230 g di polpa, scavandolo in modo da abbassarne un po' lo spessore; riducete a pezzetti la polpa ritagliata e poi tritatela con il coltello. Battete leggermente i lembi del cosciotto aperto, per intenerirlo un po'.

**Ammollate** nel latte il pancarré privato della crosta. Strizzatelo leggermente e amalgamatelo con la polpa tritata. Salate, pepate e aromatizzate con un ciuffo di prezzemolo tritato.

**Sgusciate** le uova sode e privatele delle calotte alle estremità. Pepate i lembi del cosciotto, poi poggiate sulla base metà della polpa tritata. Disponete, quindi, le uova una vicina all'altra, in modo che formino un cordone. Copritele con la restante polpa, circondandole bene e richiudete il cosciotto, ripiegando il lembo sopra il ripieno. Cucitelo con lo spago da cucina lungo i bordi, poi legatelo anche all'esterno.

**Poggiate** il cosciotto su una teglia da forno, nella quale avrete disposto anche le ossa e gli scarti, due rametti di rosmarino, qualche foglia di alloro. Irroratelo di olio, salatelo, pepatelo, e infornatelo a 180 °C per circa 1 ora. Bagnate quindi con 2 bicchieri di vino e continuate la cottura ancora per 40' circa, avendo cura di bagnarlo spesso in superficie con il suo fondo di cottura. Se serve, copritelo con un foglio di alluminio per non farlo seccare troppo in superficie.

**Sbollentate**, intanto, le patate novelle sbucciate in acqua con un cucchiaino di aceto, per 2' dalla ripresa del bollore. Scolatele, mettetele in una teglia dove avrete già scaldato 5-6 cucchiai di olio e infornatele a 200 °C per 20'. Negli ultimi 5' salate, pepate e cospargete con aghetti di rosmarino.

**Sfornate** il cosciotto, copritelo con alluminio e lasciatelo riposare per una decina di minuti. Intanto, in una casseruola, stemperate le acciughe in 2 cucchiai di olio, scaldato con uno scalogno affettato. Unitevi quindi il fondo di cottura della carne filtrato e lasciate restringere un po' il sughetto.

**Affettate** il cosciotto e servitelo con le patate, accompagnando con il sughetto.



Cosciotto di agnello  
farcito e patate novelle





## Torta di Pasqua

Impegno: **MEDIO** Persone: **15**

Tempo: **2 ore e 15 minuti** Vegetariana

500 g ricotta  
250 g panna fresca  
200 g zucchero  
200 g farina 00  
120 g farina di mandorle  
30 g burro  
7 ovetti di cioccolato  
7 albicocche sciroppate  
5 tuorli - 4 uova - 1 albume  
acqua di fiori d'arancio  
limone - sale - fiori eduli  
burro, farina e zucchero  
per le lavorazioni

**Montate** su un bagnomaria caldo 3 uova e 3 tuorli con 130 g di zucchero, un pizzico di sale e un pizzico di scorza di limone. Dopo 7-8' togliete il composto dal bagnomaria e continuate a montarlo per altri 7-8' finché non sarà sodo, spumoso e freddo.

**Incorporatevi** quindi 130 g di farina 00 e la farina di mandorle e, alla fine, il burro fuso.

**Imburrate** uno stampo a petali (ø 27 cm), rivestite il fondo con carta da forno ritagliata a misura, imburratela e infarinatela. Versate il composto nello stampo e infornate a 180 °C per 25-30'. Sfornate la torta, toglietela dallo stampo e lasciatela raffreddare su una gratella.

**Montate** 1 uovo e 2 tuorli con 70 g di zucchero e un pizzico di sale, per 10-15'. Incorporate poi 70 g di farina e versate il composto ottenuto in uno stampo imburrato e infarinato (ø 19 cm). Infornate a 180 °C per circa 20', ottenendo un pan di Spagna.

**Montate** la panna e amalgamatela con la ricotta; profumatela con un cucchiaino di acqua di fiori d'arancio.

**Sezionare** a metà la base a fiore della torta: farcitetela all'interno con la crema di panna e ricotta, quindi richiudetela. Decoratela con la crema anche in superficie, aiutandovi con una tasca da pasticciere, in modo da poter seguire l'andamento della forma a petali.

**Togliete** la crosta alla tortina di pan di Spagna, tagliatela a pezzetti e sbriciolateli ottenendo una mimosa.

**Guarnite** la superficie della torta con la mimosa e con i petali dei fiori, passati brevemente nell'albume, nello zucchero semolato e lasciati "brinare" per 10-15'.

**Tagliate** la calotta superiore degli ovetti di cioccolato e disponeteli al centro della torta. Riempiteli con la crema di ricotta e create il finto tuorlo ritagliando 7 calottine nelle albicocche sciroppate e appoggiandole nella crema. Completate a piacere con cioccolato fuso, colato da un cornetto di carta da forno.

**Lo chef dice che** la base della torta e il pan di Spagna si possono preparare anche il giorno prima.



Torta di Pasqua

## Piccole gelatine di lamponi e fragole

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **30 minuti più 8 ore di raffreddamento**

260 g lamponi  
250 g fragole  
170 g yogurt greco  
130 g zucchero  
20 g gelatina in fogli  
panna fresca  
miele - burro

**Ammollate** la gelatina in acqua fredda. Frullate le fragole con metà dei lamponi.

**Cuocete** in una pentolina i lamponi rimasti con lo zucchero e 15 g di burro: in circa 2' dal bollore otterrete un purè. Spegnete e unite la gelatina, leggermente strizzata; fatela sciogliere mescolando con cura.

**Unite** i lamponi cotti al frullato e mescolate: fate raffreddare il composto in un bagnomaria freddo finché vedete che la gelatina comincia a rapprendersi. A quel punto, riempite 8 stampini e riponeteli in frigorifero per almeno 8 ore.

**Amalgamate** lo yogurt con 2 cucchiaini di panna e un cucchiaino di miele. Togliete le gelatine dal frigo e sfornatele immergendo velocemente gli stampi in acqua calda. Servitele insieme alla crema di yogurt.

### Deliziose tentazioni

I tartufi sono di Monica Bandini (momifondenti@libero.it), che abbina in tante appassionanti nuance creccante cioccolato e ganache ai lamponi. Alzatine di legno Officine Via Neera. La torta è su un vassoio decorato Nicola Fasano, la fetta su un piatto Giove lab. A fianco, la gelatina è servita su un piattino di ceramica Shop Saman con cucchiaino Sambonet.

Testi Laura Forti  
Styling Cristina Dal Ben con Valeria Oneto  
Le composizioni floreali sono di Sachiko Ito. Ringraziamo il signor Oreste Villa per le uova di legno decorate.





Piccole gelatine  
di lamponi e fragole





DALLA PUGLIA

# L'agnello di Pasquetta

*Un tempo era il piatto forte della tradizionale gita fuori porta e ancora oggi si prepara per il lunedì dell'Angelo: l'agnello, presente in ogni festa pugliese, in questo periodo si abbina a uova e verdure primaverili.*

PREPARAZIONE **JOËLLE NÉDERLANTS**



# PUGLIA



L'agnello e le uova sono simboli di Pasqua, primavera e rinascita in tutta Italia. La Puglia non fa eccezione, soprattutto vista la sua predilezione per le carni ovine rispetto a quelle bovine: sembra che, nel Medioevo, le pianure pugliesi ospitassero più di quattro milioni tra capretti e agnelli; numeri importanti, che possono spiegare la quantità di preparazioni e ricette pugliesi dedicate all'agnello. E, sebbene si allevino anche altri animali, soprattutto suini, sono le carni ovine a dominare le tavole, gli spiedi e i forni in occasione di ogni festa importante. A Pasqua, soprattutto nella zona delle Murge, si prepara un piatto particolare a base di agnello e cicoriette selvatiche, che crescono in abbondanza in questa stagione: è il *cutturiedde*, noto anche come agnello alla caldarella, che prevede una lunga cottura della carne nei recipienti di coccio, insieme alle erbe.

Se il *cutturiedde* si mangia la domenica di Pasqua, a Bari l'agnello è protagonista principale del lunedì dell'Angelo, *u verdètte per la Pasquëtte*. Si tratta di agnello a pezzetti, cotto in tegame, al quale si aggiungono i piselli (che danno il colore verdino, cui allude il nome dialettale) e le uova battute. Un piatto che le comitive familiari si portavano nelle gite fuori porta, insieme a molte altre vivande, e che ancora oggi si prepara a Bari per questo giorno di festa campestre.



Impegno: **FACILE** Persone: **6**  
Tempo: **1 ora**

1,6 kg **agnello a pezzetti**  
500 g **piselli sgranati**  
300 g **2 cipolle**  
80 g **pancetta a dadini**  
80 g **formaggio pecorino grattugiato**  
3 **uova**  
**vino bianco secco**  
**olio extravergine di oliva**  
**prezzemolo - sale - pepe**

**1. Affettate** grossolanamente le cipolle e fatele soffriggere in un tegame adatto al forno, con 6 cucchiaini di olio. Unitevi poi l'agnello e rosolatelo, girandolo su tutti i lati, per 8-10', aggiungendo sale e pepe.

**2. Sfumate** con 2 bicchieri di vino bianco, aggiunti in più riprese, e cuocete finché non è evaporato in maggior parte.

**3. Chiudete** il tegame con il suo coperchio e informate l'agnello a 180-190 °C per circa 20'.

**4. Battete** le uova in una bacinella e unitevi il pecorino grattugiato.

**5-6. Togliete** il tegame dal forno e unitevi prima la pancetta e i piselli, poi l'uovo con il pecorino. Rimettete in forno e lasciate cuocere ancora per 20'. Completate con un po' di prezzemolo tritato. Servitelo caldo.

Testi Laura Forti  
Foto Beatrice Prada  
Pentola Le Creuset,  
piastrella di fondo  
Lea Ceramiche



Ma pensavate davvero che i nostri coltelli fossero solo quelli con il manico **verde**?

 Progettati e realizzati completamente in Italia

*Sì, è vero, siamo conosciuti  
in tutto il mondo per la straordinaria  
qualità dei nostri coltelli professionali.  
Ma la stessa cura, la stessa tecnologia,  
la stessa qualità la poniamo nella  
realizzazione di tutti i nostri prodotti.  
Come per ERGOFORGE, la linea di  
coltelli forgiati che abbina la tradizionale  
qualità ad un design e una finitura  
impeccabili.*

**Sanelli**

**COLTELLERIE SANELLI** spa

Premana - Lecco - Italia  
Tel. 0341 361368  
[www.sanelli.com](http://www.sanelli.com)



# Tutto il buono dall'orto e dai prati

*Per una volta dimentichiamoci di uova, formaggio, latte. Solo erbe e ortaggi, legumi, grani e farine: con questi semplici doni della natura, ecco sei fresche preparazioni davvero "gastronomiche". E la primavera trionfa in cucina*

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO RICCARDO LETTIERI



VOLETE  
ASSAGGIARLA  
CON NOI?  
Andate  
a pag. 12

Crema variegata di fave, piselli  
e patate con panini al crescione



## Crema variegata di fave, piselli e patate con panini al crescione

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 10 minuti più 1 ora e 30 minuti**  
di lievitazione Vegetariana

### Panini

- 650 g **farina 0**
- 60 g **crescione mondato**
- 60 g **pinoli**
- 15 g **lievito di birra**
- olio extravergine di oliva**
- sale fino e grosso**
- farina per la lavorazione**

### Crema variegata

- 700 g **brodo vegetale (vedi il box più avanti)**
- 400 g **patate pelate**
- 300 g **fave sgranate**
- 300 g **piselli sgranati**
- 2 **cipollotti**
- olio extravergine di oliva - sale**

**Panini.** Frullate il crescione con 400 g di acqua tiepida, 10 g di sale e il lievito. Unite 20 g di olio, impastate con la farina, coprite e lasciate lievitare per 1 ora. Quindi rimpastate e incorporate i pinoli; dividete l'impasto in porzioni da 100 g, modellatele in pagnotte e mettetele su un vassoio infarinato. Spenellatele di acqua tiepida, mettetele a lievitare per altri 30' nel forno (spento) a 50 °C. Infine spolverizzate i panini di sale grosso e infornateli a 220 °C per 30', sfornateli e lasciateli intiepidire.

**Crema variegata.** Durante la cottura dei panini tagliate a cubetti le patate e lessatele coperte a filo di acqua bollente salata. Scottate le fave e sbucciatele (se sono molto piccole e fresche, non sarà necessario). Stufate i cipollotti a rondelle con 2 cucchiaini di olio, unite fave e piselli, lasciate insaporire, poi coprite con il brodo vegetale. Fate cuocere per 10', quindi frullate con tutto il brodo; se desiderate una crema molto liscia, passate il frullato al setaccio. Frullate anche le patate con il loro liquido. Versate nelle ciotole prima la crema di patate, poi quella di fave e piselli e date una semplice mescolata per ottenere un effetto marmorizzato.

**Servite** la crema accompagnata dai panini al crescione, decorando a piacere con fiori eduli.

## Pizza farcita di carciofi con erbe di campo

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **1 ora e 30 minuti più 2 ore di lievitazione**  
Vegetariana

- 800 g **pasta da pane**
- 800 g **farina 0**
- 600 g **crescione, tarassaco, radicchiotti puliti**
- 100 g **olive taggiasche snocciolate**
- 10 g **lievito di birra**
- 8 **carciofi**
- aglio - timo - zucchero**
- olio extravergine di oliva - sale - farina**

**Sciogliete** il lievito di birra in 400 g di acqua tiepida e versatelo sulla farina, mescolata con un pizzico di sale e un cucchiaino di zucchero.

**Lavorate** gli ingredienti e, appena l'impasto sarà omogeneo, incorporatevi la pasta da pane a pezzetti. Impastate ancora (meglio se con l'impastatrice con il gancio), poi mettetela la pasta in una ciotola, praticate un taglio a croce, coprite con un telo umido e lasciate lievitare per 1 ora in luogo tiepido.

**Impastate** di nuovo dopo la lievitazione, poi dividete la pasta in 8 panetti; metteteli su un vassoio infarinato, copriteli e fateli lievitare ancora per un'altra ora.

**Saltate** brevemente in padella le erbe con un filo di olio e uno spicchio di aglio, solo per farle appassire; infine spegnete, salate ed eliminate l'aglio.

**Mondate** i carciofi, tagliateli a metà, lessateli per 8', poi tagliateli a spicchi e conditeli con olio, sale e timo.

**Allargate** i panetti di pasta con le dita fino a ottenere dei dischi di circa 25 cm di diametro.

**Mettete** 4 dischi in 4 teglie infarinate dello stesso diametro, distribuite su ognuno due carciofi a spicchi, richiudete con un secondo disco e infornate a 250 °C per 10-12'; sfornate, distribuite sulle pizze le erbe saltate, le olive e servite.

**Lo chef dice che** dividendo la pasta in due e stendendola in due grandi rettangoli da mettere sulla placca del forno infarinata, potete preparare un'unica grande pizza e servirla tagliata a quadrotti.

## Spaghettoni verdi con pesto di zucchine e tofu

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 40 minuti** Vegetariana

- 430 g **semola di grano duro**
- 350 g **zucchinette novelle**
- 300 g **zucchine medie**
- 200 g **tofu**
- 50 g **prezzemolo mondato**
- 6 **fiori di zuccina**
- 1 **limone**
- olio extravergine di oliva**
- maggiorana - sale - pepe bianco**

**Frullate** il prezzemolo con 240 g di acqua e un pizzico di sale. Passate il frullato al colino sottile per eliminare le fibre, versatelo su una fontana fatta con 400 g di semola; cominciate a intridere la semola, poco per volta, poi impastatela fino a ottenere una pasta soda e omogenea. Copritela e fatela riposare al fresco per circa 30'.

**Tagliate** a metà per il lungo le zucchinette novelle, mettetele in una teglia, salatele, ungetele di olio e infornatele a 180 °C per 30-35'.

**Sfornatele**, lasciatele intiepidire e frullatele con 80 g di olio, il succo del limone, un pizzicone di foglie di maggiorana e 30 g di acqua, poi salate e pepate il pesto ottenuto.

**Lavorate** la pasta con la macchina, stendetela in sfoglie spesse un paio di millimetri e tagliatela con il rullo da tagliolini: otterrete degli spaghettoni a sezione quadrata, come quelli alla chitarra. (segue)

## I CONSIGLI DI SERGIO BARZETTI

### Cucina senza "basi"

Togliere la carne e il pesce dalla nostra tavola non è difficile. Ma provate a fare a meno all'improvviso di quegli ingredienti che di solito si danno per scontati: le uova, che tutto tengono insieme, il formaggio (il grana passe-partout, la ricotta, che dà consistenza con leggerezza), e poi il burro e il latte... Subito mi è sembrato di non avere più quello che uso di solito per dare struttura e sostegno ai piatti, per renderli completi sia per il gusto sia dal punto di vista nutrizionale.

### Una tecnica verde

Ho cercato allora delle "basi" alternative, tutte vegetali. Patate, legumi e grani, si sa, rilasciando i loro amidi danno spessore e "legano" zuppe e minestre. Ho pensato alla farina di grano duro, più ricca di glutine, tenace anche senza l'aiuto dell'uovo. E all'olio, per condire le paste "matte" e, soprattutto, per creare con le verdure emulsioni spesse, per sostituire la cremosa morbidezza del formaggio. Alla fine, la cosa più difficile, i dolci: per tenerli insieme senza uova, burro o latte, ecco allora i semi oleosi, come le mandorle e il loro latte; sostanzioso, grasso e profumato...

### Piena freschezza

Così, per sottrazione, sono riuscito a mettere in risalto qualità e freschezza delle primizie più tenere di questa stagione. Senza coprirle con altri sapori, anzi liberandole. Ne sono usciti piatti forse più essenziali, ma non più poveri, tutt'altro. Nuovi, fragranti, pieni di sorprese: giusti per la primavera.



VOLETE  
ASSAGGIARLA  
CON NOI?  
Andate  
a pag. 12

Pizza farcita di carciofi  
con erbe di campo








Spaghettoni verdi con pesto  
di zucchine e tofu



A wooden cutting board serves as the base for a meal. In the center is a white bowl with a heart-shaped cutout, filled with a minestra of chickpeas, barley, and greens. To the right is a smaller white bowl with the same minestra. In front of the bowls are several pieces of focaccia bread, some whole and some torn. A large, fresh green leaf is on the right side of the board.

Minestra di ceci, orzo,  
taccole e tarassaco

Focaccia croccante  
al kamut con borragine



**Stendete** gli spaghetti su un vassoio, spolverizzateli con la semola rimasta e lasciate che si asciugano mentre preparate il condimento.

**Passate** alla mandolina le zucchine ottenendo degli "spaghetti". Saltateli in padella con 3 cucchiaini di olio a fuoco vivo finché non saranno appassiti, ma ancora al dente; infine spegnete, salateli e aromatizzateli con foglioline di maggiorana e con la scorza grattugiata a filetti di mezzo limone.

**Lessate** la pasta, saltatela con gli spaghetti di zuccina e i fiori di zuccina spezzettati. Condate alla fine con il pesto e il tofu tagliato a filetti.

## Minestra di ceci, orzo, taccole e tarassaco

Impegno: **FACILE** Persone: **6**

Tempo: **2 ore e 30 minuti più 12 ore di ammollo**

**Vegetariana**

200 g orzo  
200 g taccole  
150 g ceci secchi  
150 g tarassaco mondato  
60 g olio extravergine di oliva  
50 g cipolla  
brodo vegetale (vedi il box a lato)  
rosmarino - timo - salvia - alloro  
sale

**Mettete** a bagno per una notte i ceci e l'orzo in due contenitori diversi. Unite i ceci, ammollati, in una pentola con 1,5 litri di acqua, coprite, portate a bollore e lasciate poi cuocere per almeno 2 ore.

**Tritate** la cipolla e stufatela dolcemente nell'olio: non deve soffriggere né prendere colore. Preparate un mazzetto con le 4 erbe, legatelo con spago da cucina, aggiungetelo alla cipolla, spegnete e coprite: l'olio prenderà i profumi delle erbe.

**Aggiungete** ai ceci lessati, la cui acqua sarà quasi completamente evaporata, 1 litro di brodo vegetale bollente e 2 foglie di alloro, riportate a bollore, unite l'orzo sciolto e le taccole spuntate e tagliate in tre, aggiustate di sale e proseguite la cottura per 12-15'.

**Spegnete** e unite la cipolla con l'olio aromatizzato, dopo aver eliminato il mazzetto di erbe.

**Saltate** in padella il tarassaco con poco olio per 2-3', salatelo a fine cottura e aggiungetelo alla minestra.

## Focaccia croccante al kamut con borragine

Impegno: **MEDIO** Persone: **6-8**

Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo**

**Vegetariana**

500 g borragine mondata  
150 g farina di kamut  
150 g farina 00  
olio extravergine di oliva - aglio  
peperoncino - sale  
semola di grano duro per la spianatoia

**Impastate** le due farine, mescolate con 5 g di sale, con 40 g di olio e 230 g di acqua, ottenendo una pasta piuttosto morbida.

**Modellate** la pasta a palla, copritela con un telo umido e fatela riposare al fresco per 30-40'.

**Tagliuzzate** la borragine e scottatela per 5' in acqua bollente salata, a cui avrete aggiunto 30 g di olio.

**Scolatela**, strizzatela leggermente e saltatela in padella, per un paio di minuti, con 2 cucchiaini di olio scaldato con uno spicchio di aglio sbucciato e un pezzetto di peperoncino, che andranno eliminati alla fine.

**Stendete** in una sfoglia molto sottile metà della pasta, formando un rettangolo di 33x40 cm (lavorate su un piano infarinato con la semola).

**Mettete** su metà della pasta metà della borragine, aggiungete un filo di olio e richiudete a libro.

**Fate** le stesso con l'altra metà della pasta e della borragine.

**Appoggiate** su una placca coperta di carta da forno le due focacce ottenute, ungetele leggermente e infornatele a 220 °C per 12'.

**Lo chef dice che** questa pasta di farina, acqua, olio, ma senza lievito, viene chiamata pasta matta, e se tirata molto sottile risulta particolarmente croccante e friabile.

## Biscotto di mandorle e pistacchi con fragole alla vaniglia

Impegno: **FACILE** Persone: **6-8**

Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

500 g fragole  
250 g farina di riso  
150 g zucchero semolato  
80 g farina di mais finissima  
80 g latte di mandorla  
70 g zucchero a velo  
60 g mandorle pelate  
60 g pistacchi non salati  
4 g lievito per dolci  
vaniglia  
sale

**Frullate** il latte di mandorla con le mandorle.

**Mettete** in una ciotola le due farine, il lievito, lo zucchero a velo, un pizzico di sale e impastate con il frullato di latte di mandorla.

**Scottate** i pistacchi, pelateli strofinandoli in un telo, poi aggiungeteli all'impasto, continuando a lavorarlo fino a ottenerne una pasta liscia e compatta.

**Stendetela**, dopo averla divisa in due, con il mattarello su un foglio di carta da forno a 5 mm di spessore, formando due grandi biscotti.

**Informateli** a 170 °C per 12', poi sfornateli e lasciateli intiepidire.

**Preparate** uno sciroppo con lo zucchero semolato, 50 g di acqua e un baccello di vaniglia aperto in due per il lungo.

**Versatelo** bollente sulle fragole tagliate a spicchi, coprite e lasciate intiepidire.

**Servite** le fragole e il loro sciroppo insieme con il biscotto, grossolanamente spezzettato.

## UN PERFETTO BRODO VEGETALE

### Solo di stagione

Oltre ai fondamentali sedano (anche le foglie danno profumo!), carote, zucchine e cipolle, usate altre verdure di stagione. Riducete tutto a pezzi non troppo grossi e fate cuocere il brodo con un bollore delicato almeno per mezz'ora.

### Più profumato

Uno spicchio di aglio dà carattere e d'estate un bel pomodoro maturo e succoso lo arricchirà (se però volete conservare il brodo in frigo, evitatelo, poiché lo fa fermentare). Salvia, rosmarino, alloro, ma anche timo e maggiorana sono le erbe che possono aggiungere profumo.

### Più colorato

Lavate molto bene e non sbucciate le cipolle bianche: daranno un bel colore ambro al brodo.

### E il sale?

Potete salare il brodo a fine cottura o lasciarlo insipido, se volete usarlo in altri piatti dove il sale deve essere aggiunto a cottura ultimata.

### Per tanti usi


In un risotto delicato, per una crema di verdure, ma anche solo con pastina o con crostini può essere speciale.

### Anche conservato

Filtrato e versato in contenitori ermetici, meglio se di vetro, potrà essere surgelato per essere sempre a portata di piatto.

Testi Cristina Poretti  
Styling Beatrice Prada  
Ciotole, piattino e piatto di carta Comatec, piattino verde e ciotola sagomata Centrotavola, ciotole di porcellana COVO, tagliere, cucchiaino e portasalate di legno Andrea Brugi, scolapasta di ceramica Easy Life Design, ciotola svasata Giovanni Botter, tovagliolo Roulotte Collection, tavolo di legno Andrea Brugi





Biscotto di mandorle e pistacchi  
con fragole alla vaniglia



VOLETE  
ASSAGGIARLA  
CON NOI?  
Andate  
a pag. 13









# "TRA ME E UNA CENA SPECIALE NON VOGLIO OSTACOLI."

Chi ama il cibo sa che cucinare significa fare un sacco di movimento. Così, per movimenti più comodi e una maggiore ergonomia, c'è il nostro forno **SLIDE & HIDE®**. Con un semplice gesto la maniglia ruota, la porta si apre e scompare completamente. La nuova funzione **VARIOSTEAM®** aggiunge poi un tocco di vapore per rendere ogni pietanza tenera e soffice all'interno, dorata e croccante in superficie.



# "BASTA UN SEMPLICE TOCCO PER TRASFORMARE TUTTO IN PURO PIACERE."

Se anche tu cerchi una tecnologia che ti semplifichi la vita in cucina, clicca su [www.neff.it](http://www.neff.it)

**Eurocucina**  
pad. 9, stand B 11  
17-22 Aprile 2012

**NEFF**  
La tua storia in cucina





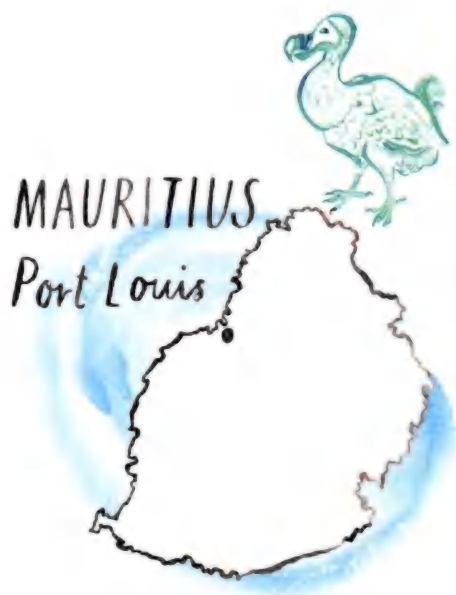
DA MAURITIUS

## Achard di verdure

*Sempre presente sulle tavole mauriziane, è un'espressione tipica della cultura multietnica dell'isola, nella quale convivono tradizioni africane, orientali ed europee. Lo caratterizzano le spezie, soprattutto zafferano, zenzero e grani di senape*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS





L'isola di Mauritius è un crocevia di culture, popolazioni e lingue: creoli, francesi, inglesi, indiani e cinesi, tutti contribuiscono a costruire una gastronomia incredibilmente variegata. Alcuni caratteri fondamentali, tuttavia, sono presenti nella maggior parte dei piatti: per esempio l'utilizzo abbondante di spezie come zafferano e zenzero, la predilezione per i gusti decisi e piccantini, grazie a pepe e senape, l'amore per le verdure. Questo *achard*, molto comune a Mauritius, sembra avere lontane origini persiane, per passare poi attraverso la tradizione indiana, e approdare alle isole creole con i marinai portoghesi, che utilizzavano la ricetta per conservare gli alimenti grazie alla presenza dell'aceto. A Mauritius il piatto viene servito come accompagnamento di riso, carne o pesce; se ne possono preparare di diversi tipi: oltre a questo di verdure miste, c'è quello di cuore di palma, di melanzana, e anche a base di frutta, banane, mango. L'*achard* di verdure è sempre migliore dopo qualche ora o anche una giornata di riposo, perché le verdure possono macerarsi nel condimento: così i sapori si amalgamano e si smorzano gli aromi troppo forti. Si può anche conservare sott'olio, come si usa fare a Mauritius, in vasetti chiusi ermeticamente.



Impegno: **FACILE** Persone: **8**  
Tempo: **40 minuti più 2 ore di riposo**  
Vegetariana senza glutine

300 g carote  
200 g cavolfiore  
200 g verza  
200 g fagiolini  
200 g cipolla  
50 g zenzero fresco  
5 peperoni verdi  
2-3 spicchi di aglio  
grani di senape  
zafferano  
olio extravergine di oliva  
aceto - sale

- 1. Riducete** a ciuffetti il cavolfiore, tagliate a julienne le carote, le foglie di cavolo e i fagiolini. Private i peperoni dei semi e tagliateli a strisce nel senso della lunghezza.
- 2. Scottate** tutte le verdure, tuffandole in acqua bollente leggermente salata e lasciandole per 1' dalla ripresa del bollore. Scolatele e poggiatele su un vassoio coperto con carta da cucina. Lasciatele raffreddare.
- 3. Pestate** in un mortaio gli spicchi di aglio sbucciati e privati del germoglio interno, lo zenzero sbucciato e tagliato a pezzettini, un cucchiaino di grani di senape. Per ultimo, aggiungete un cucchiaino di zafferano (pesto aromatico).
- 4-5. Affettate** sottilmente la cipolla e fatela rosolare per 2-3' in una padella con 6 cucchiaini di olio, se vi piace con un peperoncino piccante fresco. Unite quindi il pesto aromatico e poi le verdure. Cuocetele a fuoco vivace per 2-3', aggiustando di sale.
- 6. Condite** le verdure ormai fredde con una cucchiata di aceto. Lasciatele riposare per un paio di ore. Servitele in accompagnamento a riso, pane o piatti di carne o pesce.

Testi Laura Forti  
Foto Riccardo Lettieri  
Styling Beatrice Prada  
Dedella Ballarini



# Misura è la parola d'ordine

*Il colesterolo svolge un gran numero di funzioni vitali. Ma quando è troppo, può essere pericoloso. Dunque è importante conoscere i suoi meccanismi. E saperlo controllare, con una dieta povera di grassi e uno stile di vita sano*

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE NOVATI

Il nome evoca subito problemi di salute ed esami del sangue: eppure il colesterolo non è altro che un particolare tipo di grasso che svolge anche alcune funzioni vitali per il nostro organismo: è un costituente delle membrane cellulari, ed è necessario per la produzione di alcuni ormoni, della vitamina D e degli acidi biliari che intervengono nella digestione. Presente in quasi tutti gli alimenti di origine animale, è così importante che lo produce anche il nostro stesso organismo (colesterolo endogeno). Di norma ne fabbrica solo la quantità sufficiente al fabbisogno, ma ci sono casi in cui la percentuale di colesterolo nel sangue cresce oltre il necessario, causando allora pericoli per la salute.

L'eccessiva presenza di colesterolo nel sangue (ipercolesterolemia) è infatti la causa principale dell'aterosclerosi: il colesterolo in eccesso aderisce e penetra all'interno delle pareti delle arterie; inizialmente forma striature che poi si trasformano in placche sempre più estese che si ispessiscono gradualmente, restringendo il lume dell'arteria e rendendo difficoltosa la circolazione sanguigna. I radicali liberi, poi, ossidano il colesterolo delle placche, rendendole rigide e fragili, con il rischio che si rompano mandando in circolo frammenti di grasso e pezzi di coagulo (trombi) che accentuano l'occlusione dei vasi.

Non tutto il colesterolo però è uguale. Per essere trasportato dal sangue ai tessuti che lo utilizzano, si lega alle lipoproteine, che possono essere di due tipi: se si unisce a quelle "a bassa densità" (low-density-lipoprotein) si origina il colesterolo LDL (cattivo) che tende a depositarsi

sulle pareti dei vasi sanguigni; se si lega alle lipoproteine "ad alta densità" (high-density-lipoprotein), si forma il colesterolo HDL, definito "buono" perché non danneggia le arterie, e tende anzi a proteggerle dall'accumulo di quello dannoso LDL, riducendone il deposito e trasportandone l'eccesso al fegato, dove viene eliminato. Quando si valuta la presenza di colesterolo nel sangue, bisogna quindi considerare anche le componenti LDL e HDL. Il limite di sicurezza del colesterolo totale è di 200 mg/dl (180 mg/dl, per i minori di 30 anni); è importante che la quantità di LDL non salga oltre 130 mg/dl. L'HDL, invece, non dovrebbe scendere sotto 35 mg/dl per gli uomini, 40 mg/dl per le donne. Per chi è molto in sovrappeso e/o fuma il valore di sicurezza del colesterolo "cattivo" LDL si abbassa ulteriormente.

## UNA DIETA SANA

I grassi non dovrebbero fornire più del 25-30% delle calorie giornaliere, soprattutto per chi ha il colesterolo alto. Ricordando che i grassi non si trovano solo nei condimenti, ma sono anche naturalmente presenti negli alimenti, limitare burro e panna, tuorlo d'uovo, carne grassa, insaccati e formaggi. Anche un eccesso di zuccheri semplici aggrava la situazione; meglio quindi ridurre il consumo di dessert, anche se privi di panna e burro. Da ridurre anche la frittura, preferendo le tecniche di cottura senza grassi aggiunti.

## ALIMENTI SUPER (SENZA COLESTEROLO)

• Il "nemico silenzioso" è presente nei prodotti di origine animale, mentre è completamente assente in quelli vegetali. Ottimo motivo per cui, per prevenire l'ipercolesterolemia, è importante puntare sul consumo di verdura, legumi e frutta.

• Dare spazio ai cereali integrali e agli alimenti ricchi di fibre. La fibra vegetale, presente nei cereali integrali e nelle verdure crude o cotte, sembra poter influenzare positivamente la colesterolemia, perché riduce l'assorbimento intestinale dei grassi e del colesterolo.

• Via libera al pesce. Il pesce, a eccezione di crostacei e molluschi, può essere consumato anche da chi ha problemi di colesterolo. Infatti, anche se recenti ricerche dimostrano che gli omega 3 non sono particolarmente efficaci nell'abbassare

la percentuale di colesterolo nel sangue, migliorano comunque la resistenza dei tessuti cardiaci e l'elasticità delle arterie.

• Consumare frutta secca. La particolare composizione di noci, mandorle e nocciole le rende efficaci contro l'eccesso di colesterolo. L'importante, però, è non eccedere con le quantità: 10 g al giorno sono la dose giusta per non rischiare di sfondare il tetto delle calorie.

• Olio extravergine come condimento. Mentre burro, lardo e strutto sono ricchi di acidi grassi saturi, che tendono a far aumentare il colesterolo, gli oli d'oliva e di semi contengono soprattutto acidi grassi insaturi e polinsaturi che lo contrastano. L'olio extravergine d'oliva contiene in più sostanze antiossidanti che prevengono i danni dei radicali liberi sulle placche aterosclerotiche.



## Insalata russa leggera

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **40 minuti**

**Vegetariana senza glutine**

200 g patate  
200 g cannellini lessati  
200 g fagioli rossi lessati  
200 g carote  
150 g piselli lessati  
150 g fave fresche sgranate  
30 g olio extravergine  
sale

**Lessate** le patate con la buccia. Lessate le carote, sbucciate e tagliate a dadini. Scottate per 2' le fave e sbucciatele.

**Frullate** i cannellini con g 30 di olio, salate; se il frullato fosse troppo denso, diluitelo con poca acqua o brodo vegetale.

**Sbucciate** le patate e tagliatele a dadini. Mescolate tutte le verdure, unendo anche fagioli e piselli, e condite con i cannellini frullati.

**Una ricetta zero-colesterolo** con un'elevata presenza di fibre e un contenuto di grassi particolarmente basso. Il merito è dei legumi: i cannellini frullati con l'olio sono un egregio sostituto della maionese. Grazie alla presenza dei legumi questo piatto può trasformarsi in un eccellente piatto unico, con il solo accompagnamento di 2 fette di pane.

## Alici imbottite con purè di piselli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **40 minuti**

400 g 40 alici spinate  
200 g piselli sgranati  
40 g pane raffermo  
40 g olio extravergine di oliva  
20 g pistacchi pelati  
menta - scorza di limone  
sale

**Lessate** i piselli in acqua bollente salata in cui avrete messo alcune foglie di menta fresca, scolateli, e frullateli emulsionandoli con 20 g di olio (purè).

**Spezzettate** il pane e frullatelo con i pistacchi, la scorza di mezzo limone, un pizzico di sale e 20 g di olio.

**Coprite** 20 alici con il pane ai pistacchi, accoppiatele con le altre 20 e disponetele su di una placca coperta di carta da forno; infornatele a 200 °C per 5-7'. Servitele con il purè.

**Il pesce azzurro** non è esente da colesterolo, ma quello che fornisce è ben bilanciato dall'apporto di preziosi acidi grassi polinsaturi; pistacchi e extravergine sono anch'essi efficaci "anticolesterolo". Un secondo piatto che può seguire a un riso integrale ed essere accompagnato da verdura cruda.

### A porzione

Colesterolo 164 mg  
Kcal 278  
Proteine 21 g  
Grassi 16 g  
Zuccheri 13 g

Insalata russa  
leggera

Alici imbottite  
con purè di piselli

### A porzione

Colesterolo 0 mg  
Kcal 229  
Proteine 8 g  
Grassi 11 g  
Zuccheri 26 g





Pasta  
alle verdure

### A porzione

Colesterolo 0 mg  
Kcal 382  
Proteine 12 g  
Grassi 14 g  
Zuccheri 56 g

### Pasta alle verdure

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **20 minuti** Vegetariana

350 g asparagi puliti  
280 g tripolini  
120 g broccoli  
100 g cipolla  
50 g olio extravergine di oliva  
2 carciofi con il gambo  
sale - pepe

**Staccate** i gambi di asparagi, carciofi e broccoli, tagliateli a tocchetti e stufateli con la cipolla tritata e 30 g di olio per 10' poi salate e pepate; frullateli ottenendo una crema.  
**Portate** a bollore una pentola di acqua, salatela e versatevi la pasta (tripolini), dopo 3' unite i carciofi a spicchi, le punte di asparago tagliate in due per il lungo e i ciuffetti di broccoli.  
**Cuocete** per altri 5', poi scolate la pasta con le verdure e conditela con la crema e l'olio rimasto.

**Un primo piatto ideale**, con un abbinamento pasta-verdure scelte tra le più ricche di sostanze fitochimiche utili per combattere l'ossidazione delle placche aterosclerotiche. A seguire è indicato un piatto di pesce, o di carne bianca, sempre accompagnati da abbondante verdura. Per chiudere, una macedonia di frutti di bosco dà al menu il massimo dell'equilibrio.

### A porzione

Colesterolo 114 mg  
Kcal 347  
Proteine 22 g  
Grassi 28 g  
Zuccheri 1 g

Sgombri al vapore  
con fave



### Sgombri al vapore con fave

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **45 minuti** Senza glutine

480 g filetti di sgombrò  
100 g fave fresche sgranate  
60 g olio extravergine di oliva  
basilico  
aglio  
peperoncino  
sale  
pepe in grani

**Scottate** le fave e sbucciatele.  
**Tagliate** a filettini una decina di foglie di basilico e mettetele in infusione nell'olio con un pizzico di sale, una macinata di pepe, un pezzetto di peperoncino tritato, uno spicchio di aglio schiacciato e le fave.  
**Lasciate** in infusione almeno mezz'ora, poi eliminate l'aglio.  
**Cuocete** a vapore i filetti di sgombrò, tagliati in due, e serviteli conditi con l'olio alle fave.

**Gli sgombri sono ricchissimi** di omega 3, che li rende particolarmente indicati nelle diete cardioprotettive. La cottura al vapore esalta al massimo le loro prerogative che qui si sposano a quelle delle fave, ricche di fibra e proteine vegetali. Dato l'apporto calorico significativo di questo piatto, lo si potrebbe far precedere da un leggero minestrone di verdura.



## Insalata ai frutti rossi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **20 minuti**

**Vegetariana senza glutine**

200 g **piattoni bianchi**  
200 g **fagiolini**  
200 g **asparagi puliti**  
150 g **ravanelli puliti**  
80 g **crescione pulito**  
80 g **spinaci novelli**  
80 g **ribes sgranato**  
50 g **fragole**  
15 g **olio extravergine di oliva**  
**limone - sale**

**Lessate** i fagiolini, i piattoni e gli asparagi lasciandoli al dente.

**Tagliate** i piattoni a losanghe, dividete in due per il lungo i fagiolini, tagliate a tocchetti i gambi degli asparagi, lasciando intere le punte.

**Mescolate** gli spinaci crudi con crescione e ravanelli a spicchietti. Aggiungete poi le verdure cotte e il ribes.

**Frullate** le fragole con l'olio, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale e con questa salsa condite l'insalata.

**I frutti rossi non contengono colesterolo** e, per di più, sono ricchi di "antociani", che ostacolano le ossidazioni e aiutano i vasi sanguigni a mantenere la loro elasticità. Questa insalata può costituire l'apertura perfetta per qualsiasi menu leggero a base di carne o di pesce.

## Soufflé al lampone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti**

**Vegetariana senza glutine**

200 g **lamponi**  
120 g **zucchero**  
4 **albumi**  
**lime - burro e zucchero**  
**per i ramequin**

**Imburrate** e zuccherate 4 ramequin da 10 cm (stampini da soufflé).

**Frullate** i lamponi, passateli al setaccio per eliminare i semi e aromatizzate con la scorza grattugiata di 1 lime.

**Montate** gli albumi con lo zucchero fino a ottenere una meringa soda e gonfia.

**Mescolate** il frullato di lamponi a un terzo della meringa lavorando con la frusta; quando sarà perfettamente amalgamato unite il resto della meringa mescolando delicatamente con la spatola.

**Riempite** i ramequin fino al bordo livellando con la spatola. Infornate a 200 °C per 7' e servite immediatamente.

**Completa assenza di colesterolo** anche in questo soufflé, privo di grassi (il burro in questo caso è ininfluente) e con poche calorie. Gli antiossidanti del lampone risultano preziosi fattori protettivi, così come le fibre delle quali è ricchissimo. Ideale conclusione per un menu mediterraneo con pasta, pesce alla griglia e contorno di verdure.

Foto Sonia Fedrizzi  
Styling Beatrice Prada  
Piatti a righe, piatto bianco e ciotole littora, piatto azzurro Abito Qui, cucchiaino Muji, fondo di carta Gmund, tessuti dipinti con colori Farrow & Ball

Insalata  
ai frutti rossi

### A porzione

Colesterolo 0 mg  
Kcal 167  
Proteine 4 g  
Grassi 0 g  
Zuccheri 40 g

### A porzione

Colesterolo 0 mg  
Kcal 87  
Proteine 6 g  
Grassi 4 g  
Zuccheri 7 g

Soufflé al lampone



LA RICETTA DELLO CHEF

## LORENZO BARSOTTI

*Ama valorizzare i prodotti locali, come il salmerino del Corno alle Scale o l'agnello di Zeri. La sua è una cucina semplice e poco "aggressiva", tradizionale ma resa sempre sorprendente da un guizzo di originalità*

### BARSOTTI TRATTORIA ENOTECA

"Il locale ha un'atmosfera familiare, anche nell'arredo: i clienti devono sentirsi accolti e a loro agio". Così lo chef descrive la sua trattoria, 20 coperti, 2 sale, cucina a vista, grande bancone di legno. "È come se tu entrassi in un vecchio bar di paese... poi però trovi piatti particolari, diversi da quelli che potresti fare in casa..."

Via Vittorio Veneto 3/B, Marzabotto (BO),  
[www.trattoriabarsotti.it](http://www.trattoriabarsotti.it)

A soli 28 anni, Lorenzo ha già un buon curriculum alle spalle, un ristorante tutto suo a Marzabotto (Bologna) e idee molto chiare sulla cucina. Di origini pratesi, con amicizie nella zona di La Spezia (ha lavorato ad Ameglia da Paracucchi), una mamma della Val di Chiana e un fratello bolognese d'adozione, ha una conoscenza radicata e ampia del territorio che circonda la sua trattoria, e la sfrutta per scegliere ingredienti e fornitori. Non manca la Chianina tra i suoi piatti, dunque, ma si possono trovare, soprattutto, il salmerino del Corno alle Scale, pesce presidio Slow Food, allevato poco lontano da Marzabotto, le anguille di Comacchio, oppure l'agnello di Zeri, proveniente dalla zona di Massa Carrara. In cucina, poi, Lorenzo cerca di conservare la materia prima il più intatta possibile e di valorizzarla sperimentando nuovi equilibri di sapori: bastano piccoli tocchi, come la polvere di olive o i lamponi disidratati accostati alla "dolcezza" delle animelle. La sua, del resto, è una cucina molto ancorata alla tradizione, anche se declinata sempre con originalità: come i classici passatelli, per esempio, che diventano "passatelli di pesce, in brodo di pesce di lago".





## Animelle con erbe di campo e polvere di olive taggiasche

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora e 10 minuti più 2 ore**

**di preparazione delle olive** Senza glutine

- 650 g** animelle di vitello
- 300 g** erbe di campo miste (bietola selvatica, cicerbita, borragine, cicorino selvatico, raperonzolo, finocchietto, tarassaco, zampa di porco, cicorione, prezzemolo selvatico, ortica)
- 100 g** olive taggiasche snocciolate
- 30 g** pinoli
- burro - olio extravergine**
- aceto di vino rosso**
- sale grosso e fino - pepe**

**Disponete** le olive su una teglietta coperta con carta da forno, infornatele a 95-100 °C e fatele essiccare per circa 1 ora e 30', 2 ore.

**Pulite** le animelle privandole della pelle che riuscite a togliere da crude. Tuffatele in una pentola di acqua che avrete portato a bollire, con 2-3 cucchiaini di aceto di vino rosso e un pizzico di sale grosso. Lasciatele cuocere per circa 30'.

**Lavate** le erbe di campo per 2-3 volte in acqua, scegliendole di ogni tipologia per avere ogni sapore: amaro, dolce, piccante, acidulo. Cuocetele in poca acqua bollente senza sale per 1'. Scolatele e raffreddatele in acqua e ghiaccio.

**Frullate** le erbe con 190 g di olio, i pinoli, sale fino e pepe: emulsionando l'acqua contenuta nelle erbe con l'olio si otterrà un pesto: a differenza di quello tradizionale, dove il basilico si pesta nel mortaio, questo va frullato perché le erbe sono più tenaci. Rimane, infatti, anche nel pesto, una consistenza fibrosa.

**Scolate** le animelle, raffreddatele in acqua e ghiaccio. Togliete la pelle residua, poi saltatele in padella con una noce di burro, rosolandole su tutti i lati, con una macinata di pepe per 3-4', in modo da creare croccantezza all'esterno, tenendole morbide all'interno.

**Servitele** con il pesto e guarnite con le olive essiccate tritate in polvere e, volendo, con qualche lampone essiccato sbriciolato.



Testo Laura Forti  
Foto Riccardo Lettieri  
Styling Beatrice Prada  
Piatto Maxwell  
& Williams, tovaglia  
Tessilarte, tovagliolo  
De Padova



## DELICATI DOLCI PASQUALI

Annarita è la vincitrice del nostro contest "Castagne al Desco" che si è svolto a Lucca lo scorso novembre (vedi sul nostro sito [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it), nella sezione contest della community). L'abbiamo invitata in Redazione per cucinare un'altra delle sue ricette: e lei, giustamente, ci ha proposto un dolce pasquale. È una ricetta abruzzese, che Annarita ha avuto tempo fa da un'amica di Ortona, dove abita. L'ha sperimentata, provando diverse variazioni, fino alla formula finale, che ha preparato per noi.

### Soffioni di ricotta

Impegno: **MEDIO** Persone: **9 pezzi**

Tempo: **2 ore** **Vegetariana**

- 280 g farina
- 250 g ricotta vaccina
- 250 g ricotta di pecora
- 200 g zucchero semolato
- 30 g olio extravergine di oliva
- 7 uova da 60 g
- scorza grattugiata di 1 limone
- zucchero a velo

**Impastate** la farina con 100 g di zucchero semolato, 30 g di olio, 2 uova. Amalgamate prima con un cucchiaino, in una ciotola, poi con le mani, finché l'impasto non diventa omogeneo. Raccoglietelo a palla e lasciatelo riposare mentre preparate il ripieno. Amalgamate le ricotte con 100 g di zucchero semolato, la scorza di limone e 5 tuorli.

**Montate** a neve soda i 5 albumi. Lavorate un po' con le fruste elettriche anche il composto di ricotta e uova, per sciogliere bene tutti i grumi. Infine, incorporatevi gli albumi montati.

**Stendete** la pasta a circa 4 mm di spessore, ritagliatevi con una rotella dentata 9 quadrati di circa 10 cm di lato, con cui dovrete foderare altrettanti stampini da muffin in alluminio.

Lasciate leggermente sbordare la pasta.

**Riempite** gli stampi con il composto di ricotta, ripiegate verso l'interno gli angoli di pasta, disponete i dolcetti su una teglia e infornateli a 180 °C per circa 1 ora in forno statico. Sfornateli, lasciateli intiepidire, spolverizzate con zucchero a velo, infine toglieteli dagli stampi.



Vuoi partecipare con le tue ricette? Vai su: [www.lacucinaitaliana.it/incucinadanoi](http://www.lacucinaitaliana.it/incucinadanoi) oppure telefona al numero 02706421



#### ANNARITA DELLI COMPAGNI

"Ho cominciato a cucinare quando mi sono sposata e ho avuto una cucina nuova tutto per me: mi sono sempre più appassionata fino a che ho aperto il mio blog ([cucinakemika.blogspot.com](http://cucinakemika.blogspot.com)) per potermi confrontare con altri appassionati come me"



insolite

## IMPRONTE

WALD®

domus vivendi

Vivi in cucina  
con nuova allegria



**www.wald.it**



Impronte Blu  
festeggia **15** anni...  
per l'occasione  
si veste di nuovo



CUOCERE A REGOLA D'ARTE

# L'UOVO

*Sodo o in camicia, in tegamino o strapazzato, in frittata o in omelette: nelle preparazioni di base l'uovo esprime al massimo la sua ricchezza e la sua bontà. Purché anche il gesto più semplice sia fatto con cura e attenzione*

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI



WALTER PEDRAZZI  
Chef, docente di cucina,  
ideatore di ricette, e  
consulente gastronomico  
de La Cucina Italiana.



**Un cibo perfetto** Per l'apporto di proteine di alto valore biologico (13 g per 100 g di uovo, di cui oltre 2/3 nell'albume), di grassi benefici (11 g circa per 100 g), di vitamine (soprattutto la B<sub>12</sub>, assente nei vegetali) e di sali minerali, l'uovo è un alimento fondamentale, quasi completo (gli manca la vitamina C).  
**La classificazione** Secondo la freschezza, le uova si distinguono in A extra, freschissime, non trattate e non refrigerate, da vendere entro 9 giorni dalla deposizione; A, fresche, non trattate e non refrigerate;

B, di seconda qualità, destinate all'industria alimentare. Secondo il peso abbiamo invece uova XL (grandissime: da 73 g e oltre), L (grandi: tra 63 e 73 g), M (medie: tra 53 e 63 g), S (piccole: inferiori a 53 g).  
**Guida alla scelta** Tra i sistemi di allevamento il migliore è il biologico (0 nel codice alfanumerico): è il più controllato, inoltre le galline, allevate in libertà con metodo estensivo, sono più sane, perciò meno bisognose di trattamenti. Seguono l'allevamento all'aperto (1), l'allevamento a terra (2) e infine in batteria (3).

## APERTURA DI PRECISIONE

### DECAPITA UOVO A FORBICE

Formato da un anello munito di una ghiera dentellata da azionare come una forbice.

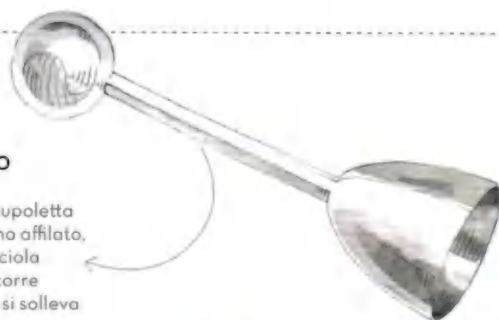


**Come si usa**  
Infilate l'anello sulla sommità dell'uovo alla coque e chiudetevi intorno la ghiera, che inciderà il guscio. Ruotate leggermente e asportate la calotta dell'uovo.



### DECAPITA UOVO A STANTUFFO

Formato da una cupoletta con il bordo interno affilato, munita di un'asticciola dentro la quale scorre uno stantuffo che si solleva con un pomolo.



**Come si usa**  
Posate la cupola sull'uovo alla coque. Sollevate lo stantuffo e lasciatelo andare con decisione: con il colpo il guscio si inciderà. Asportate la calotta rimasta nella cupola.



## L'origine e la freschezza



**Stampigliature** Da sinistra, tipo di allevamento, sigla del paese di origine, sede comunale, provincia e sigla dell'allevamento; sotto, la data di scadenza ("entro" 28 giorni dalla deposizione)



o di deposizione ("dep"), solo per le uova di categoria A extra.  
**Albume** Nell'uovo fresco è compatto, vischioso e aderente al tuorlo. Nell'uovo non fresco è più liquido e inconsistente.



### Bollite a cronometro

I tempi si calcolano dal levarsi del bollore per uova da 75 g a temperatura ambiente, lessate a partire da acqua fredda.  
**Alla coque** tra 45 secondi e 2 minuti e 15 secondi; **barzotte** tra 4 minuti e 30 secondi e 7 minuti; **sode** tra 8 e 10 minuti, non oltre: dopo 12 minuti il tuorlo diventa verde.



## Bollito



Disponete le uova a temperatura ambiente in una casseruola che le contenga in misura: staranno ferme senza urtarsi e non si romperanno (in alternativa potete usare gli



appositi portauova). Copritelo abbondantemente con acqua fredda. Lessatele seguendo l'"orologio delle uova", scolatele e immergetele subito in acqua fredda, per arrestare la cottura.



**Stop alle fuoriuscite**  
Se il guscio è inclinato, può uscire l'albume in cottura: per farlo coagulare subito sigillando le fessure, unite nell'acqua un cucchiaino di aceto.

## In camicia o affogato



Versate in casseruola acqua fredda fino a un livello di poco superiore allo spessore dell'uovo. Unite un cucchiaino di aceto bianco: farà rapprendere meglio l'albume e lo manterrà più bianco.



Rompete un uovo freschissimo (ideale di non più di 3 giorni) su un piattino. Così potrete farlo scivolare delicatamente nell'acqua: in questo modo l'albume non si disperderà subito,



sbrindellandosi nell'acqua (usate uova appena tolte dal frigo: saranno più compatte). Tenete la casseruola decentrata rispetto al fuoco e versate l'uovo vicino al bordo, in corrispondenza della fiamma, nell'acqua in ebollizione.



Subito dopo alzate la fiamma, poiché l'uovo abbassa la temperatura dell'acqua; una volta ristabilito il bollore, riducetelo a un fremito. Con un cucchiaino tenete l'albume raccolto e dopo una decina



di secondi, quando comincia a rapprendersi, staccatelo dal fondo aiutandolo a risalire e ad avvolgersi attorno al tuorlo. Dopo 1 minuto e mezzo giratelo delicatamente. Cuocetelo da 3 minuti (tuorlo quasi liquido,



da consumare subito) fino a 7 minuti (tuorlo barzotto). Scolatelo su carta da cucina e servitelo. Potete anche raffreddarlo in acqua ghiacciata e tenerlo in frigo per un giorno, nella ciotola con l'acqua, ben



sigillata; riscaldatelo poi in acqua bollente fuori del fuoco per 30 secondi. Volendo cuocere nella stessa casseruola altre uova, rabboccate l'acqua che sarà evaporata: se il livello si abbassa, l'uovo non galleggia più.

## In cocotte



Se l'uovo non è più freschissimo, questa è una valida e più semplice alternativa alla cottura in camicia: ungete di burro delle pirofile individuali e rompetevi dentro un uovo. Unite a piacere



un cucchiaino di panna fresca, sale, pepe. Infornate le pirofile a bagnomaria a 160 °C per 10-12'. La consistenza sarà la stessa dell'uovo in camicia, ma con una presentazione migliore.



Con la dolcezza del bagnomaria si prepara una specie di uovo strapazzato (ma non fritto) più delicato, arricchito con panna o burro fresco e aromi: unite in una ciotola almeno 3 uova,



3 cucchiaini di panna fresca, prezzemolo tritato e sale. Mescolate gli ingredienti senza sbatterli, per non "sfibrare" il nerbo delle uova. Portate le uova su un bagnomaria



e continuate a mescolarle, asportando via via e mescolando quelle che si coagulano sul bordo della ciotola; volendo unite un po' di burro. Levate le uova dal fuoco finché sono ancora morbide.

## Cremoso



## Strapazzato



L'uovo strapazzato deve avere un aspetto marmorizzato, con parti di albume ancora separate, e una consistenza morbida: bisogna fermare la cottura al punto giusto.

Rompete in padella a freddo in un velo di olio con un fiocchetto di burro 2 uova e cominciate a smuoverle con una paletta senza aspettare che il burro si sciolga. Continuate a mescolarle senza

amalgamare troppo tuorli e albumi. A tre quarti della cottura togliete le uova dal fuoco e mescolate ancora: il calore della padella basterà per finire di cuocerle senza asciugarle.

## Al tegamino



Fate sfrigolare in un padellino antiaderente 12 g di burro; fatevi scivolare da un piattino 2 uova (come per quelle in camicia, è fondamentale che siano freschissime); smuovete

delicatamente l'albume intorno ai tuorli finché non si sarà rappreso. A questo punto, se volete cuocere i tuorli anche sopra, coperchiate e lasciate sul fuoco da 30 secondi a un minuto. Salate alla fine.

## Frittata



Rompete in una ciotola 6 uova, unite sale, pepe, un cucchiaino di grana e, se volete una maggiore morbidezza, un goccio di latte. Per non rompere il nerbo delle uova e conservare una buona

consistenza, sbattetele con delicatezza senza fare schiuma. Versatele in padella in un velo di olio extravergine quasi a 180 °C. Mescolate le uova di tanto in tanto, portandole dal bordo verso

il centro della padella, sempre facendo attenzione a non danneggiarne la fibra: osservate nelle foto come il composto presenta una struttura ben definita e non un'indistinta

omogeneità. Quando la parte inferiore si sarà interamente rappresa e dorata e la superficie sarà ancora baveuse, ossia quasi liquida, aiutandovi con un piatto ribaltate la frittata;

cuocetela anche sul secondo lato, togliendola dal fuoco non appena si sarà rappresa. Volendo unire verdure, prima saltatele, poi aggiungetele alle uova e, nella stessa padella, cuocete la frittata.

## Omelette



Sbattete 2-3 uova a persona con sale, pepe, prezzemolo tritato; lavoratele un po' più a lungo rispetto alla frittata per ottenere un composto più omogeneo: sarà più facile da arrotolare.

Versate le uova in padella in un velo di olio molto caldo, mescolate rapidamente; quando cominciano a rapprendersi, spingetele con una paletta verso il bordo opposto al manico.

Tenendo la padella inclinata, assestate dei colpi decisi alla base del manico, in modo che, scendendo verso il bordo opposto, l'omelette si arrotoli via via su se stessa.

## Fritto



Testi Maria Vittoria  
Dalla Cia  
Casseruole  
e padelle Ballarini

Versate un uovo sgusciato in una casseruolina, in 8-10 cm di olio extravergine di oliva delicato a 110-115 °C. Cuocetelo come quello in camicia e scolatelo dopo 1' e 15 secondi su carta da cucina.

NEL PROSSIMO  
NUMERO  
I "poteri"  
dell'uovo



# Marzapane e pasta di mandorle

*Fatto con mandorle e zucchero, è una delle preparazioni di base della pasticceria tipica del Sud. Con l'aggiunta di zucchero a velo si ottiene la pasta di mandorle, con cui si rivestono torte e si creano decorazioni*

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI



L'ingrediente principale sono le mandorle che devono essere fresche, intere oppure ridotte già in farina. Quelle intere dovranno essere tritate finemente con poco zucchero semolato, un cucchiaino ogni 500 g. Mettete in una casseruola zucchero in pari peso delle mandorle, con poca acqua.



Cuocete a una temperatura tra 110 e 114 °C. (Per una riuscita perfetta aggiungete glucosio, 100 g ogni 500 g di zucchero: facilita la lavorazione evitando la cristallizzazione dello zucchero). Potete anche impastare farina di mandorle, zucchero, acqua e glucosio a freddo: un metodo semplice che dà un risultato meno profumato.



Fermate la cottura dello zucchero immergendo la casseruola in acqua fredda per pochi secondi. Versatelo sulla farina di mandorle e mescolate con le fruste a velocità bassa, aromatizzate con poca acqua di fior di arancio. Il marzapane è pronto per fare praline o biscotti oppure per preparare la pasta di mandorle.



Per realizzare la pasta di mandorle, mettetevi il marzapane sul piano di lavoro, preferibilmente di marmo, e impastatelo con altrettanto zucchero a velo setacciato. Volendo, potete aromatizzare anche con vaniglia.



Aggiungete anche poco albume, leggermente battuto, circa due cucchiaini per 500 g di marzapane, secondo la consistenza desiderata (più ne aggiungete più si ammorbidisce), continuando a lavorare l'impasto finché diventa omogeneo e liscio.



Correggete, se necessario, l'impasto con zucchero a velo e albume, in modo da ottenere un panetto liscio e plastico. La pasta di mandorle si conserva coperta con pellicola, al fresco, anche per due settimane.



La pasta di mandorle viene utilizzata per coprire torte o realizzare motivi decorativi e può essere colorata secondo necessità con coloranti alimentari. I coloranti devono essere diluiti e aggiunti poco alla volta per ottenere l'intensità desiderata.



Impastate sino a raggiungere una colorazione omogenea. La consistenza della pasta dovrà essere nuovamente corretta aggiungendo ancora poco zucchero a velo.





# m'innamoro di te

Succede anche questo:  
ci si può "innamorare" in cucina.

Quando cerchi la soluzione per preparare un piatto davvero speciale e vedi il prodotto perfetto per le tue esigenze, ti illumini, lo prendi e non lo lasci più.

Succede con i prodotti **Dinamic Italia** una gamma completa per **cucinare, cuocere e conservare** ogni tipo di alimento.

**E allora, viva la cucina!**

Il tuo impegno e la tua passione saranno premiati  
con questi prodotti che sono proprio un amore.

**L'ideale per risultati sempre perfetti.**

 acquista subito su [www.dinamicitaliashop.it](http://www.dinamicitaliashop.it)

**DINAMIC ITALIA**

Fidenza (PR) - Italy - [www.dinamicitalia.com](http://www.dinamicitalia.com) - [info@dinamicitalia.com](mailto:info@dinamicitalia.com)

 seguici su  
**facebook**



## LACCATI 2in1®

Teglie laccate in alluminio per cottura in forno tradizionale e microonde.  
Ideali per marinature e cotture sottovase dei cibi.



## SAC-COTTO®

Sacco per cottura a vapore, bagnomaria, forno tradizionale e microonde. Pratico nel suo formato.

## TEGLIE BONTÀ&RELAX®

Teglie in alluminio per cottura in forno tradizionale. Robuste e pratiche, permettono di portare i cibi direttamente in tavola dopo la cottura.

## MAGICOFILM®

Film ideale per la cottura e la conservazione di cartocci. Puoi preparare i tuoi piatti in anticipo, conservarli in frigo o freezer e cuocerli in forno tradizionale o microonde poco prima di servirli.



## MAGICOFILM® ORO

Nuovissimo Film accoppiato che ti permette di congelare, arrostiti, cuocere in forno o al vapore. Il lato oro è antiaderente, extra resistente, super estetico. Ideale per cibi marinati e sottovase. Il lato alluminio protegge i tuoi cibi, durante la cottura, da gas, liquidi e calore.



## PELLICOLA 2in1®

Pellicola trasparente che ti permette di conservare e congelare le tue pietanze e cuocerle nel forno a microonde.

## CRISTAL FRESCO®

Contenitori per la conservazione in frigo e freezer. Adatti alla cottura in forno a microonde. Lavabili in lavastoviglie.



In edicola dal 4 aprile

# Primavera: tempo di relax, natura, sapori veri

NUOVO  
NUMERO

## LA CUCINA ITALIANA

*viaggi*

30 pagine

Il Levante,  
il Ponente,  
le tavole  
di Genova

**PRIMAVERA  
IN LIGURIA**

**IN PUGLIA** per masserie **CATANIA** la buona  
Castelli e cantine del **GARDA** Magica **CORNOVAGLIA**  
Un rifugio di charme in **COSTA AZZURRA**  
**20 WEEKEND** Marsala, Napoli, Venezia, Praga...  
**40 INDIRIZZI IN ITALIA** Alberghi, ristoranti, agriturismo





## dossier liguria



## Le proposte del nuovo numero

La Cucina Italiana Viaggi vi svela i segreti della **Liguria**: le spiagge e gli uliveti, le tavole e i prodotti della tradizione, i vini e le ricette regionali. In più, **5 itinerari** in Lombardia, Puglia, Sicilia, Francia e Inghilterra, e proposte per **20 weekend** e piccoli viaggi in Italia e nella vicina Europa. E per trascorrere la bella stagione all'insegna del gusto, più di **40 indirizzi** tra alberghi, ristoranti, agriturismi e botteghe di cose buone.

## weekend



## guide



## itinerari





# Còlpetrone. Il Sagrantino



## CÒLPETRONE

Marcellano di Gualdo Cattaneo (Pg)

**PRESENTI AL VINITALY 2012: PADIGLIONE 8 C10**  
(maggiori info e news [www.colpetrone.it](http://www.colpetrone.it))

LE TENUTE DI



**SAIAGRICOLA**  
[www.saiagricola.it](http://www.saiagricola.it)



# i piaceri

aprile  
2012

*Verticillate a tre è frequente nei boschi, nelle*

**134**

#### **Il vin santo**

Viaggio nel mondo profumato dei bianchi passiti, dalla Toscana alle isole greche

**144**

#### **Itinerario in Maremma**

Il borgo murato di Massa Marittima, le Colline Metallifere, il paesaggio, le cantine, i sapori

**150**

#### **Mangiare sacro**

Ebrei e musulmani, induisti e buddisti: i riti, le usanze, i piatti delle feste. Che affascinano anche noi

**155**

#### **Super pop**

Davide Oldani ci parla del principe della primavera: l'asparago. Da tagliare, mai frullare





# Il vino che scende dal cielo

*Ha un qualche legame con la spiritualità? Chissà. Ma di certo il vin santo che si produce in Italia centrale (e in Veneto, Trentino, Colli Piacentini, isole greche...) è generoso di spirito. E favorisce la meditazione*

TESTO **SAMUEL COGLIATI**

Esiste un nesso tra la Settimana Santa e il vin santo? Secondo la tradizione, sì. La versione più accreditata spiega che i grappoli destinati a questo vino erano lasciati appassire fino a Pasqua, dando luogo a una straordinaria concentrazione zuccherina negli acini. Altre fonti vorrebbero invece il nome vin santo legato alle presunte virtù terapeutiche della bevanda o al suo utilizzo in momenti liturgici.

Quale che sia l'origine del termine, è difficile non scorgere un legame tra questo vino e la spiritualità. A iniziare dal vocabolo "spirito", che significa anche "alcol", di cui i vin santi sono generosi. E per finire con la loro dolcezza, corroborante per il corpo, nutriente per la mente. Sarà solo un caso che il vin santo rientri in quella categoria comunemente definita "vini da meditazione"? E ancora, ha di certo qualcosa di mistico la lunga attesa che richiedono, dall'appassimento delle uve alla maturazione in botte, che dura anni.

La chiave del vin santo è la tecnica produttiva: appassimento di uve selezionate in speciali locali per diverse settimane, poi lenta fermentazione spontanea e intermittente di mosti concentrati in piccole botti (i caratelli);





#### Sopra

I caratelli in cui matura il vinsanto di Santorini e bicchieri di vin santo toscano, nel classico abbinamento con la pasticceria secca.

#### A sinistra

Per diversi mesi dalla vendemmia (spesso fino a Pasqua) i grappoli vengono lasciati appassire appesi nei solai. Dai loro zuccheri concentrati nascerà il vin santo.

infine invecchiamento (di almeno tre anni) in botticelle scolme poste nei solai (vinsantiere), con parziale ossidazione del vino.

Quando si dice vin santo, si pensa alla Toscana: è infatti in Italia centrale che questo vino è presente fin dal Medioevo. Oggi, diverse Denominazioni disciplinano la sua produzione nel Chianti, a Carmignano, a Montepulciano (dove Avignonesi è l'azienda di riferimento), ma anche in alcune aree dell'Umbria. Alla base di queste specialità sono soprattutto vitigni come trebbiano, grechetto, malvasia, prugnolo, canaiolo. Questo nettare non è però un'esclusiva toscana. In Italia ci sono altri casi interessanti, tra cui il rarissimo vin santo di Gambellara (Vicenza), a base di garganega, recuperato dopo 50 anni di storia in cui sembrava perduto. Oggi lo producono pochi pionieri, come l'azienda Giovanni Menti.

In Trentino, dov'è chiamato vino santo, l'uva nosiola appassita al coperto per mesi dà un originale vino dolce. Il suo terroir d'elezione è la valle dei Laghi, tra il Garda e Trento. Qui, la ventilazione naturale consente una gestione controllata della muffa nobile, che oltre a concorrere alla disidratazione conferisce

all'uva sostanze aromatiche. Anche in questo caso, solo una manciata di produttori, tra cui si distinguono Gino Pedrotti e Pisoni.

Meno noto, anche a causa della limitatissima produzione, è il vin santo di Vigoleno, sui colli piacentini, la più piccola Doc italiana: appena 20 ettolitri l'anno! Qui, se lo schema produttivo è simile ai cugini più noti, l'ossidazione ha spesso un ruolo ancora più evidente (come in quello di Otto Barattieri, Doc Colli Piacentini, prodotto con una "madre" del 1823). Peculiare è l'assemblaggio dei vitigni: marsanne, sauvignon, ortugo e trebbiano, introdotti di recente, si affiancano a rarissime varietà locali (santa maria, melara, bervedino).

Infine, dal passato marinaro del nostro paese, emerge un'eredità culturale inimitabile: furono i veneziani a battezzare vinsanto il bianco dolce prodotto sull'isola greca di Santorini. Il vinsanto di Santorini è prodotto con uve locali (assyrtiko e aidani) appassite all'aperto. Bianco o rosso (quest'ultimo è un vino da tavola), eccezionalmente concentrato, frutto di un meraviglioso terroir vulcanico e di viti a piede franco ultracentenarie, questo vino riserva un vero e proprio viaggio sensoriale.

#### VIN SANTO DA DEGUSTARE

##### Vin Santo del Chianti Rufina Fattoria Selvapiana 2004

Caldo, etereo, orientaleggiante, è mediterraneo, soffice e generoso. Con un timbra gustativo che Oltralpe definirebbero *maelleu*, si concede senza perdere una certa rigore espressiva. Sui 26/28 euro in enoteca (50 cl).

##### Vin Santo di Carmignano Fattoria di Bacchereto 2001

Quest'azienda lavora in biodinamica da alcuni anni. Il 2001 è bucalico, ruspante, rispecchia il territorio e l'anima carmignanesi. Ha un che di contadino nel suo piglia gustativo molto vivido. Sui 26/28 euro in enoteca (37,5 cl).

##### Vin Santo di Vigoleno Lusignani 2001

Colore bruno scuro struggente, quasi mogano. Di stampo antico e di grande fascino. La modesta alcolicità e la misura del sapore fanno sì che non abbia bisogno di mostrare i muscoli ma si affidi alla delicatezza. Sui 40 euro in enoteca (50 cl).

##### Vinsanto di Santorini Argyros 1988

Incredibile colore ambra-topazio con sfumature verdi. Mentolato, marino, di inafferrabile fascino e sottilissima ossidazione. Ricco, fuso, penetrante e persistente. È tra i rarissimi vini greci di qualità importati in Italia ([www.ponemboriki.com](http://www.ponemboriki.com)).

#### L'autore Samuel Cagliati,

italo-francese, è giornalista, wine consultant ed editore ([www.possibiliaeditore.eu](http://www.possibiliaeditore.eu)).





## Custodisci i tuoi **segreti.**



Un anno insieme  
a La Cucina Italiana è un anno  
da conservare.

Tieni sempre in ordine le tue ricette preferite  
e proteggile con l'elegante, esclusiva  
custodia. Ordinarla è facile: basta versare  
**14,90 euro** (IVA e spese di spedizione  
incluse) sul conto corrente postale  
n° **14466205** intestato a **Editrice**  
**Quadratum S.p.A.**, Piazza Aspromonte 13,  
20131 Milano (indicare la causale  
nell'apposito spazio). La custodia sarà  
inviata all'indirizzo indicato nel versamento.



4 ETICHETTE PER GLI ASPARAGI

# Morbidi bianchi per ortaggi esigenti



Gli asparagi sono tra gli ortaggi più aromatici; il vino giusto dovrà essere altrettanto profumato.

Asparagi e vino: un binomio impossibile? Ortaggio aromatico, amarognolo, forte e asciutto, l'asparago da sempre rappresenta una sfida per i sommelier italiani. Eppure, proprio per queste sue peculiarità così ben connotate, l'asparago è facile da abbinare: con vini bianchi morbidi, dai profumi complessi. Lo sanno bene i sommelier di Francia e Germania, che gli affiancano i loro Riesling, Traminer aromatici, Pinot Gris e Sylvaner. Ormai però anche l'Italia sa produrre bianchi rotondi e pronti alla sfida, grazie al sapiente uso delle botti. E a sbalorditivi trapianti di vitigni nordici in terre del Sud. *[yoel abarbanel]*

## RICORDI PASQUALI FRA MIRTO E NURAGHI

Emozioni e ricordi di primavera tra profumi e vini di Sardegna. Lorenzo Abussi, sommelier di origine isolano del "Glass Hostaria" a Roma, cerca nella sua memoria. Ecco per primo il mirto bianco: ottenuto dall'infusione delle fresche foglie dei cespugli, ha un aroma delicato, meno potente del rosso (da provare quello Biologico "Cantina Silvio Carta"). Poi c'è il finocchietto selvatico, che torna nei liquori, come il mirto, e in un'efficace tisana digestiva. E tra i vini, due rari sconosciuti:

il Mandrolisai ("Kent'annos", Cantina del Mandrolisai), rosso di medio corpo dai sentori fruttati e di maturazione, è tipico di Atzara, tra i monti del Nuorese; istituzionale con la trattoria, le interiora di agnello allo spiedo. Giallo paglierino è invece il Semidano di Sardegna, morbido, sapido e fresco dalla provincia di Cagliari ("Puisteris", Cantina di Mogoro); nella terra dei nuraghi è un dovere accompagnarlo a pasta con bottarga di muggine o fregola con arselle. *[carlo spinelli]*



### Terrazze Retiche di Sondrio Igt "Torre della Sirena Barrique" 2007

12,5% vol. - € 12,40

Bianco atipico per la Valtellina, lo crea un'azienda storica, con uve locali rossola e pignola, fermentate e affinate in barrique per circa 8 mesi: colore paglierino con riflessi dorati, profumi di frutta esotica e note vanigliate, e un gusto morbido, piuttosto caldo, schietto ma piacevole, di bella persistenza fruttata. Per pasta con asparagi e salmone fresco. **Conti Sertoli Salis, Tirano (SO), tel. 0342710404 [www.sertolisalis.com](http://www.sertolisalis.com)**

### Collio Doc "Zuani Vigne" Collio Bianco 2009

13% vol. - € 16

Assemblaggio di quattro vitigni tipici della zona più rinomata d'Italia per i grandi bianchi. Color oro fin da giovane, con profumi complessi di sambuco, erbe, frutta matura. In bocca è fresco, quasi "ingannevole" per la facilità di beva, ma è invece complesso, aromatico e di bella persistenza minerale ed erbacea. Per asparagi gratinati in salsa olandese. **Zuani, S. Floriano del Collio (GO), tel. 0481391432 [www.zuanivini.it](http://www.zuanivini.it)**

### Emilia Igt "Bosco" 2009

13% vol. - € 7

Prodotto con metodi naturali, questo Pignoletto (vitigno emiliano, vinificato di solito frizzante) grazie a un'estrazione e a un uso delle botti mirabili, è stupefacente per complessità: oro vivo, brillante, profumi equilibrati fra la forza dell'uva e le note di affinamento, in bocca è intenso, pieno, con insolita acidità finale, ottima per bilanciare piatti grassi. Con lasagne agli asparagi. **Az. agr. Maria Bortolotti di Flavio Cantelli, Zola Predosa (BO), tel. 051756763 [www.mariabortolotti.it](http://www.mariabortolotti.it)**

### Basilicata Bianco Igt "Re Manfredi" 2011

13% vol. - € 8

Una vera stranezza del Sud, a base di müller-thurgau, con poco gewürztraminer, vinificati in acciaio. Le caratteristiche sono quelle tipiche dei vini del Nord: paglierino, profumi semplici ma intriganti (albicocche, mela, tipico finale di cannella). In bocca attacca con pungente freschezza, poi coccolata dal leggero residuo zuccherino, che dona morbidezza. Per asparagi bolliti. **Terre degli Svevi, Venosa (PZ), tel. 097231263 [www.gruppoitaliano vini.com](http://www.gruppoitaliano vini.com)**



IN EDICOLA

GLI SPECIALI

[www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)  
€ 4,50 in Italia

# LA CUCINA ITALIANA

## patate

*protagoniste sulla nostra tavola*

130  
RICETTE



Antipasti  
Primi piatti  
Con il pesce  
Con la carne  
Piatti unici & contorni  
Ricette dal mondo

A grande richiesta dei nostri lettori abbiamo ripreso il tema delle patate, arricchito e rinnovato, per proporre in maniera diversa e più attuale questo ingrediente che, data la sua versatilità, è la base ideale per realizzare piatti gustosi, nutrienti e saporiti dall'antipasto al dolce. Un vero jolly da giocare ai fornelli. Tante idee vincenti per accontentare grandi e piccoli.

DA NON PERDERE!





**GIUSEPPE VACCINI**  
Nominato miglior sommelier  
del mondo nel 1978, è presidente  
dell'Associazione della  
sommellerie professionale  
italiana.

## Oltre il sapore

Il vino, come abbiamo visto il mese scorso, può avere un sapore dolce, salato, acido o amaro, e può trasmettere sensazioni tattili rivelandosi più o meno astringente, consistente, "pungente" (grazie all'anidride carbonica o CO<sub>2</sub>). Ma in bocca completiamo soprattutto la conoscenza degli aromi, che conferma e amplia quello che già abbiamo "annusato" nel bicchiere: ecco perché per l'ultima fase della degustazione si dovrebbe parlare di *esame gusto-olfattivo*, da provare a praticare come suggerito qui accanto.

Dopo aver analizzato le sensazioni in bocca e deglutito il vino, sarebbe però un errore pensare che tutto sia finito. Manca il tocco finale, la prova del nove, cioè la valutazione della *lunghezza* o *persistenza in bocca*, che da sola consentirebbe di distinguere un vino molto semplice da un grande vino. Come si calcola? Nel momento in cui si deglutisce, la potenza aromatica del vino invade la bocca, poi sfuma a poco a poco. La durata di questa percezione (si conta fino a quando la sensazione è intensa) corrisponde alla lunghezza in bocca. La si misura in secondi, chiamati anche *caudalies*. Più un vino è lungo, più è grande e di qualità incontestabile.

Questa analisi è alla portata di tutti, ma per chi non è allenato presenta una piccola difficoltà: le sensazioni date dal vino sono tutte mescolate tra loro, mentre nella valutazione della persistenza bisogna saper distinguere quando sono l'acidità, alcuni tannini o l'alcol a favorire la durata di un vino oppure a sostituirsi a essa. Per fare un esempio, l'aceto di vino lascia un ricordo durevole in bocca, ma ciò che persiste è solo la sensazione di acidità; nell'aceto balsamico tradizionale invece la lieve acidità e la dolcezza accrescono e rinforzano la sua effettiva persistenza.

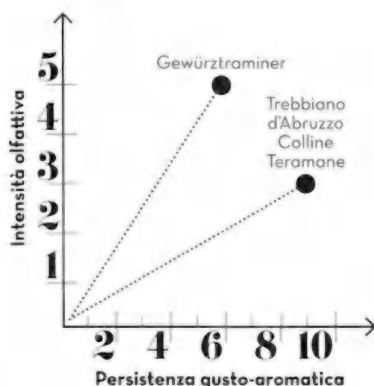
Saranno dunque l'equilibrio del corpo e l'armonia di tutte le sensazioni a rendere più semplice la misurazione della persistenza: se il vino è ben fatto, la struttura, il corpo e le componenti aromatiche si manifestano di pari passo e si dispiegano e si affievoliscono tutte insieme per il piacere dei nostri sensi.



### Esaminare con il gusto e l'olfatto

Un metodo di degustazione molto diffuso consiste nel "masticare" il vino e nel farlo roteare nella bocca.

Si prende un piccolo sorso di vino facendolo attraversare da un filo di aria, per favorirne la volatilizzazione. Successivamente lo si diffonde nella cavità orale e lo si lascia riposare per pochi secondi sulla lingua per farlo riscaldare. La mucosa olfattiva, così stimolata per via retronasale (fase di *retro-olfazione*), completa le informazioni già registrate nella precedente fase nasale. Una gamma di molecole meno volatili vengono deciptate facendo scoprire una serie complementare di aromi.



### Le caratteristiche gusto-olfattive

La persistenza e l'intensità di un vino si integrano a vicenda, però non vanno confuse né sono direttamente proporzionali, come si vede nel grafico: un vino può essere intenso, ma mediamente persistente o al contrario di media intensità e molto persistente.

LE SCELTE DI APRILE

## Con dolce eleganza



**9+**

### Vino Santo Trentino Doc 1999

13% vol. - € 24

Pendii soleggiati e soave brezza di lago, amore per la vite, naturalità e rigore: così nasce un Vino Santo di bontà straordinaria. Giallo oro antico, brillante, di ottima consistenza. Bouquet elegante e intenso di frutta secca (fichi e datteri) con note di confettura di albicocche e di vaniglia. Il sapore è dolce e morbido, ma offre subito una importante nota di freschezza, sostenuta dalla sapidità. Di lunga, armoniosa persistenza, lascia in bocca una percezione di ricca eleganza. Delizioso con lo strudel, la tortinata di Lodi, la pastiera napoletana. Azienda Gino Pedrotti, Lago di Cavedine (TN), tel. 0461564123, [www.ginopedrotti.it](http://www.ginopedrotti.it)

**7½**

### Chianti Classico Docg 2009

13% vol. - € 11

Costanza e affidabilità hanno reso i vini di Carpineto famosi nel mondo. In questo Chianti rosso rubino, luminoso, piuttosto

consistente, la qualità si esprime nell'impatto olfattivo con un nobile tratto di signorilità: aromi mediterranei con note di ginestra e violetta, ginepro, mirtillo, mora e ribes nero. In bocca è pieno, morbido, con tannini rotondi e giusta acidità. Finale su note fresche. Con pecorino di Pienza e pappardelle all'anatra. Carpineto, Greve in Chianti (FI), tel. 0558549062, [www.carpineto.com](http://www.carpineto.com)

**7½**

### "Bolina Brut" Spumante Blanc de Blancs 12% vol. - € 15

Da un originale sposalizio tra storiche uve pugliesi verdecce (con un minimo di chardonnay) e metodo classico, una novità spumeggiante per il Salento: bouquet con intensi profumi di melone e fiori di campo, e note vegetali, vanigliate e tufacee in chiusura. Il sapore è secco ma molto morbido, bilanciato dalla freschezza. Frangente il finale su toni fruttati. Per l'aperitivo o con orecchiette alle cime di rapa, frittata con menta e prezzemolo. Cantine Rosa del Golfo, Alezio (LE), tel. 0833281045, [www.rosadelgolfo.com](http://www.rosadelgolfo.com)



4 EXTRAVERGINI BIODINAMICI

# In armonia con il cosmo



Nella pratica del sovescio si interrano flora spontanea o leguminose per arricchire il terreno di sostanza organica.

Rari sul mercato e non valorizzati in guide e concorsi, gli oli biodinamici sono ancora difficili da giudicare dal punto di vista sensoriale. Si può dire però che, percepiti dal consumatore come più sani e meno inquinati degli extravergini bio e da agricoltura convenzionale, a parità di bontà, offrono qualcosa di più: "Il mio compito", dice Mario Ciampetti, patron di Hispellum, "è mantenere la terra viva, fertile e accogliente per gli uomini e gli animali del futuro". Rispetto assoluto dell'integrità del suolo, pratica del sovescio, attenzione alle fasi lunari e pochi altri interventi in aziende concepite come esseri viventi, integrati nel grande organismo cosmico. Per condire il cibo con un buon "sapore di domani".

## MEGLIO ASSAGGIARE CHE LEGGERE!

Che cosa rivela l'etichetta? La categoria merceologica, prima di tutto: se leggiamo **olio extravergine di oliva**, il prodotto deve essere estratto solo in modo meccanico, non aver subito trattamenti chimici e non superare l'acidità libera dello 0,8%.

Altro dato obbligatorio, la **provenienza**: italiana, comunitaria o extra Ue, non equivale affatto a una distinzione qualitativa. Tra i principali dati facoltativi, per oli ottenuti a meno di 27 °C, troviamo **prima**

**spremitura a freddo** (estrazione tradizionale con presse idrauliche) o **estratto a freddo** (processo di percolazione o centrifugazione della pasta di olive). Nessuna di queste informazioni però è di per sé garanzia di una buona qualità dell'olio. Per questo Olio Officina Food Festival ha lanciato la proposta di far annusare e degustare gli oli per verificarne la qualità prima dell'acquisto: auspicabile aiuto a scelte più consapevoli (e soddisfacenti).



**LUIGI CARICATO**  
Oleologo e scrittore,  
divulgatore della cultura  
dell'extravergine, dirige  
Olio Officina Food Festival.



**"Santa Bianca"**  
€ 6,50 - (bott. 500 cc)

Mix di sei varietà di olive dalle note fruttate ed erbacee, con richiami al cardo e al carciofo. Sapido ed elegante, con amaro e piccante spiccati ma ben dosati, gusto di carciofo e finale dai toni piccanti. **Podere Santa Bianca, Pomarance (PI), tel. 3357870549, [www.santa-bianca.it](http://www.santa-bianca.it)**



**"Oeko Plant"**  
€ 10 - (bott. 500 cc)

Da olive leccino, frantoio e moraiolo, giallo oro, ha profumi fruttati e vegetali con note di erbe di campo e carciofo. Vellutata, con toni amari e piccanti armonici, ha gusto vegetale e finale mandorlati. **Az. agr. San Mario, Bibbona (LI), tel. 0586677297, [www.olivello.it](http://www.olivello.it)**



**"Terre Rosse"**  
€ 18 - (bott. 750 cc)

Solo da olive moraiolo, verde smeraldo, dalle note fruttate, nettamente erbacee. Elegante e morbido, al gusto ricorda il carciofo e il cardo, con note amare e piccanti spiccate. Finale speziato con sentori di mandorla e carciofo. **Hispellum, Spello (PG), tel. 0742302274, [www.hispellum.com](http://www.hispellum.com)**



**"Petrosino"**  
€ 9 - (bott. 750 cc)

Olive frantoio, leccino e carpellese per un colore giallo e profumi fruttati. Il gusto vegetale, dapprima dolce e vellutato, svela poi l'amaro e il piccante e toni di mandorla in chiusura. **Az. agr. Sabato Petrosino, Eboli (SA), tel. 0828651006, [www.petrosino-sabato.com](http://www.petrosino-sabato.com)**





## OLTRE IL COLORE, IL BIANCO ASSOLUTO

Smeg propone il total white in cucina, con elettrodomestici di stile minimal che emergono per la purezza delle forme firmate Marc Newson.

Un colore non colore. Luminosa eleganza e puro minimalismo per atmosfere ricercate e raffinate. L'arredamento in bianco continua a conquistare molti design-addicted grazie a un fascino tutto particolare

che fa del non colore la nuance più di tendenza, simbolo per antonomasia di eleganza discreta e spazio infinito, della sensazione aurea della casa, quasi come spazio sacro della vita.





Forno FP610AB

La sensibilità di Smeg ha saputo cogliere questo trend proponendo all'arredo cucina soluzioni innovative che intuiscono appieno le esigenze della contemporaneità.

Ecco dunque i prodotti della linea firmata per Smeg da Marc Newson, uno fra i principali interpreti del design internazionale, declinati nella versione total white. Forni, piani cottura e cappe coordinate sviluppano un progetto che ripropone la sintesi virtuosa della filosofia Smeg: tecnologia che arreda.

Il forno in vetro acidato bianco FP610AB interpreta uno stile moderno e informale, caratterizzato da linee morbide e dalla ricerca della massima intuitività funzionale, grazie anche al grande display di dimensioni maggiori rispetto ai modelli tradizionali, con comandi *touch control* di immediata comprensione. Intelligente anche nei consumi, il forno permette un risparmio energetico del 20% rispetto alla Classe A. Offre una capienza di ben 72 litri e una grande flessibilità grazie a 5 posizioni di cottura e alle guide telescopiche di serie. Pirolitico e multifunzione, il modello FP610AB è anche facile da pulire, grazie allo speciale smalto EverClean.

In abbinamento ad esso, la linea Newson propone il piano cottura P755AB in elegante vetro acidato bianco con trattamento *soft-touch*, che lo rende vellutato al tatto e anti-impronta, abbinato a raffinate manopole silver di inedito design. Il piano spicca inoltre per le innovazioni progettuali, come i bruciatori ad alto rendimento che riducono i tempi di cottura e diminuiscono i consumi, offrendo una resa del 65% superiore ai sistemi tradizionali. Grazie al sistema glass-on-steel, che fissa una lastra di acciaio inox sotto alla superficie in vetro, l'elettrodomestico risulta ancor più robusto e sicuro. Per una perfetta coerenza stilistica, al forno e al piano Newson è abbinata anche la cappa KMN75AB anch'essa in vetro acidato bianco.

Piano cottura P755AB





Il sistema di aspirazione perimetrale occulta i filtri concentrando l'aria in alcune aperture, per donare alla cappa una continuità estetica di estremo rigore e, al contempo, agevolare le operazioni di pulizia. Tra le altre funzioni si evidenziano il delay timer, per programmare lo spegnimento ritardato, e la funzione di purificazione, utile alla rimozione di fumi e odori,



Cappa KMN75AB

che garantisce un ricircolo d'aria continuo con un consumo d'energia estremamente contenuto ed un buon livello di silenziosità.

In questi prodotti Smeg, firmati da Marc Newson, il bianco assoluto integra la bellezza e l'originalità di opere d'arte facendo risaltare al massimo le scelte di design per un risultato di assoluta raffinatezza e eleganza.

**smeg**  
tecnologia che arreda

**Per maggiori informazioni:**

Showroom Smeg Corso Monforte, 30/3 20122 Milano

Tel. 02 76004848 e-mail: smegmilano@tesec.it

[www.smeg.it](http://www.smeg.it)

## MAZZETTI D'ASPARAGI IN CESTINI CROCCANTI

### **Ingredienti per 4 persone**

*Pasta: farina g 250 – burro g 60 – farina di mandorle g 50 – sale.*

*Mazzetti: 8 asparagi – 8 filetti di sogliola – trito aromatico: timo, maggiorana, prezzemolo – sale – pepe in grani.*

*Salsa: burro 5 150 – vino bianco secco g 100 – aceto g 30 – 3 tuorli – scalogno – timo – sale.*

*Tempo: circa 75 minuti*

### **Preparazione**

Preparate la pasta mescolando agli ingredienti g 100 di acqua, impastate velocemente e ponete in frigo per 30'. Nel frattempo preparate i mazzetti, pulendo gli asparagi e riducendone i gambi a bastoncini. Condite i filetti di sogliola dal lato che aveva la pelle con sale, pepe e trito aromatico. Appoggiate su ognuno una porzione di asparagi e arrotolate i filetti per tenerli fermi. Cuocete a vapore per 8'. Stendete ora la pasta a 3 mm di spessore e incidetela con il rullo per ottenere l'effetto-rete. Tagliate la pasta in 4 pezzi e appoggiate ciascuno di essi su uno stampo da budino rovesciato, poi infornate a 180°C per 12 minuti. Sfornate e staccate il cestino croccante.

Preparate ora la salsa facendo bollire il vino con aceto, timo e scalogno, finché sarà ridotto a metà. Filtrate e unite i tuorli montati a bagnomaria per 2', il burro e un pizzico di sale.

Servite i mazzetti nei cestini cosparsi di salsa.







ITINERARIO  
IN MAREMMA

# Tutte le strade portano a un tesoro

*Massa Marittima e le Colline Metallifere: un viaggio  
nel Grossetano, tra vigneti, cipressi, borghi medievali,  
seguendo il richiamo di prodotti genuini e buone tavole*

TESTO PATRIZIA CAZZOLA FOTO MONICA VINELLA





Mettete in conto di perdervi. Ed è (quasi) inutile alzare lo sguardo verso uno dei tanti borghi fortificati, in cima a un cucuzzolo, per avere un punto di riferimento: basta osservarli "dall'altra parte" e sono un altro paesaggio. Siamo nell'Alta Maremma toscana, in provincia di Grosseto, e la zona è quella delle Colline Metallifere. Un territorio sorprendente e poco conosciuto... anche dal navigatore. E allora, fatevi guidare dai suoi tesori. La natura, l'arte, la storia, certo, ma anche le eccellenze enogastronomiche, da degustare direttamente dai produttori o seduti a una buona tavola. Vi consolerete del tempo "perso". Come abbiamo fatto noi.

#### Il peposo di Brunelleschi e l'aceto d'agresto

Buriano è un minuscolo borgo medievale su una collinetta un po' più bassa di quella di Vetulonia, città etrusca, che sta proprio a fianco. Castiglione della Pescaia e la costa maremmana sono ad appena 15 chilometri. All'angolo della piazzetta del paese, ecco l'osteria Il Cantuccio: 18 coperti, muri in pietra, travi a vista. "Che bello, finalmente a casa", c'è scritto sul libro degli ospiti. E basta questo per capirne l'atmosfera. Francesco Angeloni, giovane patron e chef, aiutato ai fornelli dal giovanissimo (21 anni) Dario Pucci, propone la cucina storica toscana e sedersi qui a pranzare è un bell'incipit per il nostro itinerario goloso: piatti maremmani dell'800 come lo sformato di melanzane (rivisitato con spuma di mozzarella di bufala e terrina di pomodoro fresco), piatti fiorentini rinascimentali come il peposo (muscolo di manzo con pepe nero e vino rosso toscano) "alla fornacina" perché Brunelleschi lo dava ai suoi operai della fornace dell'Impruneta,

o la carabaccia, minestra di cipolle con mandorle, zucchero e il rarissimo (ora) aceto d'agresto dolce forte, preparato con ricetta segreta e che è sublime gustato da solo sul pane sciapo. Della tradizione anche i maccheroni "strappati" con ragù di vacca maremmana e il lombetto di maialino al mosto cotto ed erbe selvatiche. Selezionate le etichette: una di esse, il Calasole Igt Maremma Toscana, vermentino in purezza, ci porta dal suo produttore, Rocca di Montemassini. La tenuta, ai piedi di Montemassini, è nella zona della Doc Montereale e il proprietario è Gianni Zonin che dal natio Veneto è venuto qui, ha recuperato antiche architetture e fatto costruire una monumentale cantina nel rispetto del paesaggio e impiantato 160 ettari a vigneti. Il risultato, grazie anche al suolo ricco di minerali (qui c'era una miniera di lignite) e alle brezze che arrivano dal mar Tirreno, sono vini freschi e fruttati come il Calasole, strutturati ed eleganti come l'Astraio, "mediterranei" e da bere giovani come Le Focchie, di carattere e possenti come il Sassabruna e il Rocca di Montemassini. Nella tenuta si fanno degustazioni guidate, si visitano le cantine e il curioso Museo della Civiltà Rurale.

#### Il meglio (da acquistare) di Roccastrada e Torniella

Altri assaggi e altri acquisti ci aspettano a Roccastrada (con un interessante Museo della Vite e del Vino) e nella vicina Torniella, circondata da boschi di lecci. A Roccastrada il laboratorio artigianale dell'azienda agricola L'Arcobaleno dei Sapori è il paradiso dei ghiottoni. Allineati sugli scaffali, vasi grandi e piccoli con etichette dai nomi invitanti: Delizia di asparagi, Confettura di cipolla rossa toscana, Mostarda di

**Sopra, a sinistra**  
La pernice rossa con cipolline, piatto dell'osteria La Tana del Brillo Parlante di Massa Marittima.

**Sopra, a destra**  
Uno scorcio notturno di Massa Marittima.

**Nella pagina a fianco**  
Il borgo medievale di Buriano visto dalla strada per Vetulonia.





#### Sopra

La loggia privata della suite Foresteria alla Pieve di Caminino, borgo medievale trasformato in resort di grande atmosfera. **Nella pagina a fianco, in senso orario** La balconata di un palazzo a Massa Marittima; uno spuntino goloso dell'Enoteca Il Bacchino; Massa Marittima vista dall'alto, con uno scorcio della cattedrale di San Cerbone; i cantucci del laboratorio Le Logge.

zucca e zenzero e ancora sughi vegetali, creme per i crostini, confetture di fragole, pere, melone... Le artefici di queste prelibatezze sono Emanuela Cantini e sua suocera Lida, che per le preparazioni attinge a ricette di famiglia. "Dalla coltivazione alla lavorazione tutto è al naturale e per conservare usiamo solo limone o aceto", dice Emanuela, fiera di esportare i suoi prodotti all'estero. E da Torniella, invece, per Londra (sono sui banchi di Harrods e Fortnum & Mason) partono i salumi di Silvano Mori, serviti persino al matrimonio di William e Kate. Giustamente orgoglioso, Mori ha mantenuto una genuina semplicità: "Noi siamo artigiani", dice con slancio (e con il "noi" intende la famiglia, tutta occupata in azienda) mentre spiega delle carni che arrivano dal circuito Dop toscano, dei cinghiali bradi del Parco dell'Uccellina, del salame al Morellino, della salsiccia di maiale al tartufo o di cinghiale "che si scioglie in bocca", del prosciutto crudo stagionato, come una volta, sotto cenere di quercia.

#### Un'acquacotta che si fa ricordare

Una strada tortuosa ed ecco Roccatederighi, un dedalo di vicoli e scalinate ripide. Attraversatela e spingetevi oltre la chiesa di San Martino: arrampicandovi su uno dei massi che "proteggono" l'abitato la vista spazia su tutta la pianura, fino al mare e all'Arcipelago Toscano. Seduti a un tavolo sul terrazzino del ristorante Da Nada il panorama è strepitoso e abbraccia vigne, boschi, fattorie. Il locale non ha pretese, ma la cucina maremmana di Nada Ferrari è quanto di più buono e genuino si possa desiderare, come l'accoglienza di suo marito Rodolfo. Nada ha imparato a cucinare "guardando" la

mamma Alda, anche lei ristoratrice: "Senza accorgermene, ho assimilato le ricette di casa e quando è stato il mio turno, non ho fatto altro che riproporle". La sua acquacotta è ricca come un piatto unico, i tortelloni al sugo maremmano sono appetitosi come pure il cinghiale alla cacciatora e il coniglio bianco al rosmarino, i fiori di zucca ripieni di carne o con ricotta e verdure. Il tutto accompagnato da buoni vini della zona. Proprio qui a Roccatederighi, da uve coltivate in appezzamenti diversi da 600 a 200 metri sul livello del mare, nascono il solare e immediato Kepos o l'elegante Ampeleia, entrambi Igt Maremma Toscana. La cantina si chiama Ampeleia come il vino, ed è il frutto dell'intraprendenza di Elisabetta Foradori, Giovanni Podini e Thomas Widmann e della bravura dell'enologo Marco Tait. Visitare le vigne immerse tra i boschi e poi degustare i vini è un vero piacere.

#### Tutti i piaceri di Massa Marittima

Se la natura è coinvolgente, Massa Marittima, capoluogo delle Colline Metallifere, è di una bellezza che lascia senza fiato. Nella piazza, da ogni parte ci si giri, c'è una meraviglia: la cattedrale di San Cerbone, "di traverso" sopra una gradinata; il Palazzo del Podestà con gli stemmi delle famiglie che hanno governato la città sulla facciata; il Palazzo Comunale che porta i segni di tre epoche; il Palazzo Vescovile con il suo austero campanile. A due passi, le duecentesche Fonti dell'Abbondanza con l'Albero della Fecondità, celebre affresco divertente e impudico. Ai piedi della scalinata che porta alla Fortezza senese e alla Torre del Candeliere (dove è d'obbligo salire per godere di uno stupendo panorama) c'è









**Nella pagina a fianco, in senso orario**  
Le botti di rovere nella cantina della Rocca di Montemassi; l'acquacotta della Tana del Brillo Parlante; un caratteristico vicolo di Massa Marittima; i maccheroni strappati con ragù di vacca maremmana in punta di coltello dell'osteria Il Cantuccio.

l'Enoteca Il Bacchino. Consigliati da Magdy, sommelier, e dall'esperta Monica, farete scorta di pecorini al latte crudo (stagionati sotto foglie di castagno o fieno), salumi di cinghiale (super la mortadella), marmellate e mieli, olio e vino. Oppure vi siederete per uno spuntino di qualità. Per un pranzo vero e proprio, poco distante, c'è una piccolissima osteria: La Tana del Brillo Parlante, 12 coperti all'interno, 8 fuori. Qui Raffaella Cecchelli, "cresciuta tra i tavoli", propone i piatti della tradizione imparati dal papà Alberto: i gigli di farro al *guttus* (formaggio locale di pecora), i crostini con pâté di fegatini di pollo, lo stinco di grigio (maiale semibrado) con patate, il cinghiale alla maremmana sfumato al Monteregio... Anche i dolci sono "di casa". A proposito di dolci, i Senesi che hanno dominato Massa Marittima hanno influenzato la pasticceria, ed ecco che panforte, cantuccini, cavallucci, panpepato, ricciarelli qui sono la tradizione. Con una lavorazione artigianale li produce dal 1940 il laboratorio Le Logge, guidato ora da Claudia Neri che utilizza le ricette degli antichi speciali, con precise percentuali di mandorle, uvette, noci, conce (canditi) di arancia, cedro, melone. Il laboratorio è in zona industriale, ma c'è lo spaccio dove acquistare anche squisiti amaretti morbidi, dolcetti yogurt e cioccolato, brutti e buoni...

### Olio "pulito" e vino con bruschette

In prossimità di Valpiana, una deviazione dalla SR 439 che porta a Follonica ci conduce, in cima a una collinetta, all'azienda Tesorino: cipressi, boschi di lecci, un laghetto privato e un ex casello ferroviario. Da tre generazioni l'azienda produce olio extravergine. A capo c'è Elena Neri, agronoma, assaggiatrice professionale e la prima nella provincia di Grosseto ad avere usato un impianto fotovoltaico e pannelli solari per produrre energia pulita. Tutto ciò per dire la tempra della signora, forte come i suoi 4500 olivi che le hanno fatto avere premi e riconoscimenti. L'olio, di un bel verde oro e dal sapore erbaceo con sentore di carciofo, si degusta nella Cantinetta seguendo una mini lezione. Accompagnati, invece, da salumi, bruschette, formaggi si assaggiano i vini dell'azienda Morisfarms (tra cui c'è un superlativo Morellino di Scansano Docg). Tenuta Poggetti, la sede principale, si raggiunge sempre dalla SR 439 e seguendo poi una magnifica strada sterrata fiancheggiata da cipressi (ce ne

sono 3600 lungo il perimetro della proprietà!). Il belvedere, gli edifici e il giardino formano un quadro incantevole. Dei 14 nipoti di Gualtier Luigi Moris, il fondatore, sono Giulio Parentini con i cugini Stefano e Ranieri Moris a occuparsi ora dell'attività. Le vigne producono eccellenze: il Monteregio di Massa Marittima Doc Rosso e il Santa Chiara Doc Bianco, il Vermentino Maremma Toscana Igt e, soprattutto, l'Avvoltoire Igt Maremma Toscana, il loro vino più rappresentativo: complesso, di grande corpo e morbidezza, come il falco maremmano da cui prende il nome e che, a volte, si vede volare maestoso sopra le uve.

### DEGUSTAZIONI RISERVATE

Anche fermarsi a dormire tra le Colline Metallifere si rivela un'ottima occasione per degustare e comprare prodotti di qualità. E solo se si è ospiti. Alla **Pieve di Caminino**, Emiliano e Chiara Marrucchi Locatelli (i padroni di casa) coltivano gli ulivi centenari impiantati da un loro avo. Degustazioni di extravergine sotto le scenografiche volte dell'antica pieve. Portano l'etichetta **La Melosa** (intimo ecoresort circondato da magnifici boschi e con buon ristorante) l'olio e le marmellate che Gemma Solari fa preparare da piccoli produttori del posto. E non si può lasciare la **Tenuta del Fontino** (villa d'epoca, buona cucina e un laghetto incantato) senza i vini Doc e Igt e l'olio extravergine che Heidi Puntcher produce con passione nelle vigne e nell'oliveto dell'azienda agricola.

### INDIRIZZI UTILI

#### PRODUTTORI E CANTINE

**Rocca di Montemassi**  
via Sant'Anna, fraz. Montemassi, Roccastrada (GR), tel. 0564579700, [www.roccadimontemassi.it](http://www.roccadimontemassi.it)  
**L'Arcobaleno dei Sapori**  
via dei Montini 44, Roccastrada (GR), tel. 0564563064  
**Salumificio Silvano Mori**  
via Della Pace 2, Torniella (GR), tel. 0564575436, [www.salumificiomori.it](http://www.salumificiomori.it)  
**Ampeleia**  
loc. Meleta, Roccastrada (GR), tel. 0564567155, [www.ampeleia.it](http://www.ampeleia.it)  
**Le Logge**  
via dei Ferrinanti 29/a, Massa Marittima (GR), tel. 0566919923, [www.lelogge.it](http://www.lelogge.it)  
**Tesorino**  
loc. Valpiana, Massa Marittima (GR), tel. 056655606, [www.agriturismotesorino.it](http://www.agriturismotesorino.it)  
**Morisfarms**  
loc. Cura Nuova, Massa Marittima (GR), tel. 0566919135, [www.morisfarms.it](http://www.morisfarms.it)

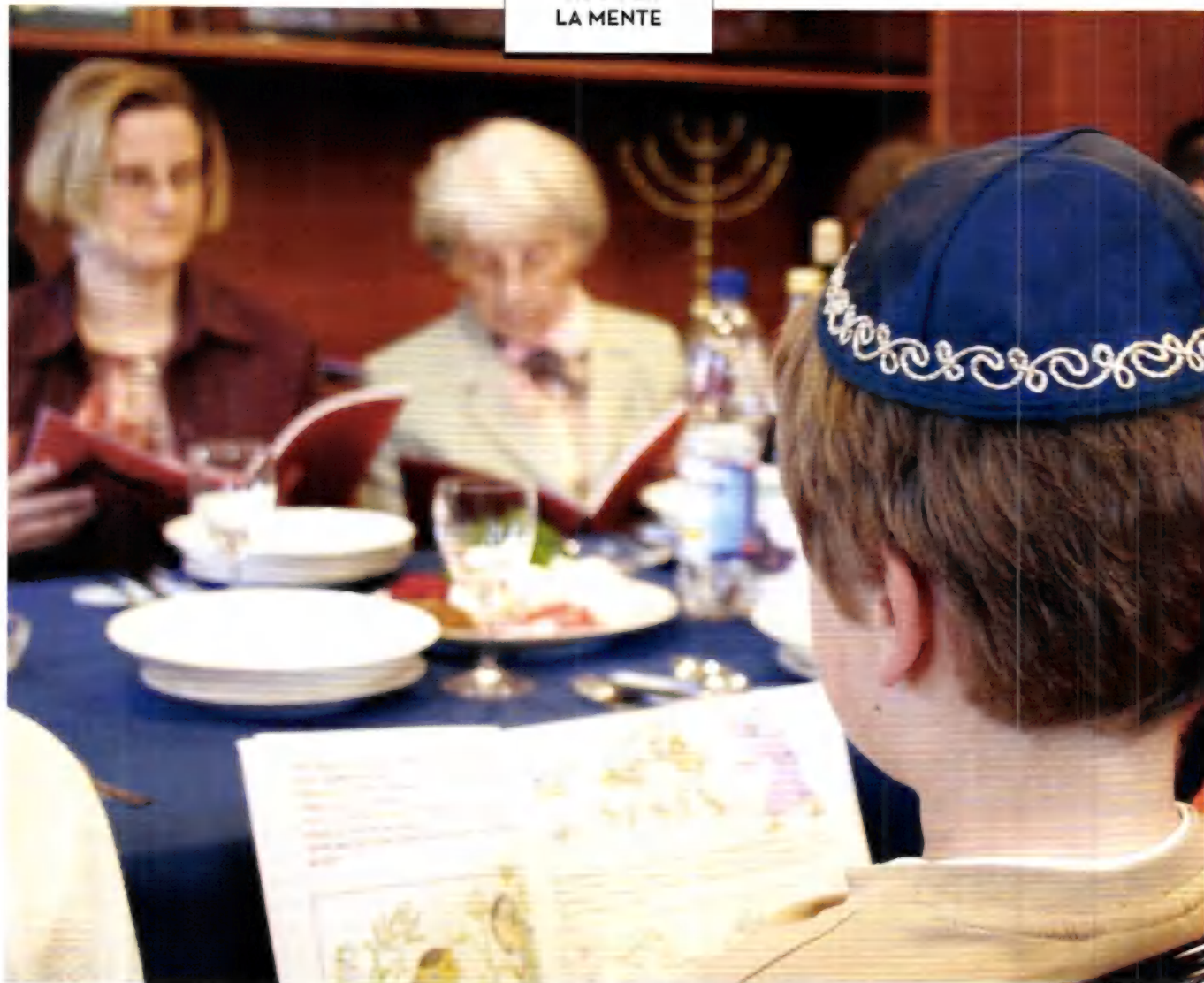
#### RISTORANTI E BOTTEGHE

**Il Cantuccio**  
piazza Indipendenza 31, Buriano (GR), tel. 0564948011  
**Da Nada**  
via Trieste 13, Roccastrada (GR), tel. 0564567226  
**La Tana del Brillo Parlante**  
vicolo Ciambellano 4, Massa Marittima (GR), tel. 0566901274  
**Enoteca Il Bacchino**  
via Mancini 8, Massa Marittima (GR), tel. 0566940229  
**ALBERGHI**  
**Pieve di Caminino**  
SP 89 di Peruzzo, Caminino, Roccastrada (GR), tel. 0564569736, [www.caminino.com](http://www.caminino.com)  
**La Melosa**  
SP 157, km 22, Roccastrada (GR), tel. 0564563349, [www.lamelosa.it](http://www.lamelosa.it)  
**Tenuta del Fontino**  
loc. Accesa, Massa Marittima (GR), tel. 0566919293, [www.tenutafontino.it](http://www.tenutafontino.it)









# Credere, pregare, mangiare

*Kosher per gli ebrei, halal per i musulmani, shojin-ryori per i buddisti, prasada per gli induisti: la cucina della fede deve essere pura e devota. E noi cristiani laicizzati? Inseguiamo le mode. Sognando l'abbondanza pasquale*

TESTO **GIANNA MELIS**

Un tempo anche noi mangiavamo "sacro". C'erano restrizioni alimentari, digiuni, cibi permessi e vietati che scandivano il tempo liturgico. Poi l'Italia si è secolarizzata ed è perfino arrivato un Concilio che ha allentato la disciplina alimentare dei cattolici, tanto che Giorgio Gaber poteva cantare "e se al venerdì mangiare il pesce ti secca, non fare complimenti, puoi farti una bistecca". Ma oggi la società è diventata multietnica e multireligiosa, e di persone che mangiano seguendo una fede, anche se non la nostra, ce ne sono di nuovo molte. La vera sorpresa è che, per moda o per strane teorie salutistiche, molti italiani sono affascinati dal cibo preparato secondo i principi induisti o buddisti o seguendo la Torah o il Corano. Convinti che abbia effetti benefici sul corpo e sull'anima. La "cucina della fede" con le sue ragioni e i suoi riti fa anche scoprire arti culinarie di grandi tradizioni e ricche di aromi, spezie e colori. Gli ebrei hanno piatti diversi per ogni festa, la cucina degli induisti è vegetariana, i musulmani dopo il digiuno del ramadan



#### A sinistra

Lettura della Torah prima del pranzo di pesach, la Pasqua ebraica, presso una famiglia ebraica osservante.

#### A destra

Preparazione della cena del ramadan.

si consolano con i dolci. E i cristiani ormai laicizzati possono gustare piatti di tutte le religioni senza commettere peccato.

La cucina ebraica rispecchia la storia del suo popolo che ha vissuto in ogni paese del mondo: cuscus, *falafel* e *shawarma* tipici della tradizione nord-africana, *schnitzel* e *goulash* dell'Europa centrale. Tutti sono uniti dal rispetto della *kosherut*, la purezza certificata da norme precise che si rifanno alla Torah. Ogni ricorrenza ha i suoi piatti e i suoi riti: per *shabbath*, il sabato, è d'obbligo l'*hallà*, treccia di pane dolce, gli stufati cotti a fuoco lento, il *gefille fisch*, carpa ripiena ashkenazita, oppure le *borekas* e *pastelicos*, paste ripiene sefardite. Frittelle dolci ripiene, le "tasche di Haman", sono tipiche del *purim*, il carnevale; mentre a *pesach*, la Pasqua ebraica, oltre alle *matzot*, il pane azzimo, non mancano le erbe amare e l'uovo, il riso con le fave, le *matzo balls* in brodo e poi tanti dolci non lievitati, fatti con fecola di patate o cioccolato. Il pasto di *rosh ha-shanà*, il Capodanno, contempla frutta di stagione, melograno e fichi che simboleggiano dolcezza, benedizione e abbondanza.

Come per gli ebrei, pure per i musulmani il cibo deve essere puro, e anche in Italia le botteghe mediorientali vendono solo carne macellata ritualmente. Ma il rito più suggestivo è quello del ramadan. "Mangiate e bevete il dono di Dio. Tutto è per voi, ma la volontà va allenata: se ti astieni dalle cose necessarie, grazie alla tua volontà potrai fare anche altri cambiamenti", è scritto nel Corano. È questo il senso del mese di Dio, che impone il digiuno durante il giorno. Al tramonto poi, i musulmani arabi si permettono cene "robuste" con cuscus e zuppe, come l'*pharira* con piselli, montone, cipolline, lenticchie e zafferano insaporiti con *harisa*, salsa di peperoncino. Al termine, frutta, datteri e dolci, dalla *chebakia*, impasto di farina fritto e coperto di miele, al *sellou*, con farina, mandorle, sesamo e zucchero. Accompagnati da tè alla menta, succhi di frutta, latte.

I piatti dei buddisti sono leggeri, senza aglio, cipolla e spezie. La cucina si chiama *shojin-ryori*, traducibile come "cucina della



devozione", attenta all'armonia fra ciò che i buddisti definiscono i sei sapori di base: amaro, acido, dolce, salato, leggero e caldo. Il risultato è un insieme di piacevoli bocconcini con aromi delicati, in un mix di semplicità, raffinatezza e consistenze. Ogni pasto è un rito, una cerimonia collettiva, che inizia con l'omaggio del cibo al Buddha. La dieta quotidiana è tendenzialmente vegetariana, fatta di riso, zuppa, verdura, frutta e tè. In occasione di feste, il *tenzo* (cuoco del monastero) prepara piatti più elaborati, sempre però con verdure di stagione, semi, frutta secca e derivati della soia, con molte variazioni di tofu. In genere, i buddisti tollerano l'uso della carne, ma solo se chi la mangia non ha partecipato all'uccisione degli animali.

L'induismo non è solo una religione, ma un modo di essere. I praticanti condannano l'uccisione di qualsiasi animale e seguono una dieta vegetariana. Come in altre religioni sono vietate le bevande alcoliche perché l'ebbrezza sottrae all'uomo il controllo del suo corpo. Ogni cibo perché sia consumato deve essere *prasada*, cioè cucinato con devozione. Ogni pasto è diverso a seconda della casta, ma la maggior parte degli induisti consuma pasti a base di riso, verdura e frutta, conditi con la salsa *chutney*.

E noi italiani? Compriamo carne *halal* dal macellaio marocchino all'angolo, curry e strane radici al mercatino indiano, cerchiamo di inseguire i dettami *kosher*, stratonati tra vegetarianesimo, nuove restrizioni alimentari e digiuni salutistici. Ma in fondo, rimpiangiamo le nostre devozioni gastronomiche strapaesane: giovedì gnocchi, venerdì pesce e la domenica di Pasqua, finalmente, la tavola dell'abbondanza. Una "fede" in cui ci riconosciamo davvero tutti.

#### RICETTARI SACRI

#### UNA GRIGLIATA CON GLI APOSTOLI

La mania della gastronomia ha invaso tutti i media e non risparmia neppure gli editori cattolici, che per la prima volta si trovano a pubblicare libri di ricette e prodotti gastronomici, beninteso dal loro punto di vista. Devoto. Come le Edizioni San Paolo, che hanno affidato a due sacerdoti, Andrea Ciucci (cuoco dilettante) e Paola Sartor (semplice gaudente), il compito di identificare tutte le preparazioni di Antico e Nuovo Testamento. Il libro si intitola *A tavola con Abramo* (176 pagine, 18 euro) e porta la prefazione di un cuoco vero, il grande Ezio Santin. Sfogliandolo, si può partecipare a un "pic nic con Davide" e a una "grigliata con Gesù" di gusto ottimo seppur vagamente irriverente. Ma i sapori si rivelano la porta d'ingresso a letture sacre e ponderate riflessioni teologiche. Più impegnativo, ma solo dal punto di vista gastronomico, il titolo della Marcialum Press, *Il cibo delle feste* (328 pagine, 49 euro). È una raccolta di ricette venete scandite secondo il calendario delle festività, a cura di Pierluigi Ceolin, chef e pianista veneto. Una su tutte: il risotto con le seppie al nero, anche conosciuto come "magnar de Padretèrni".





# Sette viaggiatori troppo British

*"Non so pronunciarlo, figuriamoci se lo mangio". Nell'ultimo film di John Madden, l'avventura indiana di sette pensionati inglesi. E l'incontro con una cucina che li affascina e spaventa*

TESTO **LUCA MALAVASI**

I colori, la luce, la gente. Soprattutto, i sapori: per i sette inglesi a Bangalore protagonisti di *Marigold Hotel* (ad aprile nelle sale) non c'è niente di più lontano dei sapori della cucina indiana, che scoprono a poco a poco, mentre cercano un compromesso tra sogno e realtà. I sette, tutti in pensione e tra loro sconosciuti, sono in India per trascorrere l'ultima parte della vita e ritrovare se stessi. Destinazione, il lussuoso (sulla carta) e conveniente Marigold Hotel. Che, alla prova dei fatti, cade a pezzi, nonostante l'entusiasmo del gestore, il giovane Sonny.

Il primo impatto non è per niente facile, colpa anche di uno scassatissimo bus che trasporta i sette verso la loro destinazione. E anche in fatto di cibo la situazione è tutta da decifrare: quando le viene

offerto dell'Aloo Ka Paratha, la cinica e razzista Muriel (Maggie Smith) rifiuta sdegnosamente: "Non so neanche pronunciare il nome, figuriamoci se lo mangio". E di pranzi e cene complicati dal nome e dal sapore esotico dei piatti ce ne saranno altri, mentre lo stile di vita molto British dei sette (tra cui una straordinaria Judi Dench) viene a poco a poco colorato dall'impatto con la città. E l'incontro, a tratti surreale, produce effetti benefici. Intanto, l'occhio curioso e a volte spaventato di questi divertenti pensionati introduce lo spettatore a una conoscenza non banale dell'India: colori, luce, gente, e un occhio di riguardo per la cucina, veicolo d'elezione di conoscenza profonda. Dirige, con tocco gentile, John Madden, quello di *Shakespeare in Love*.



## LE SPIGOLATURE DI GIULIA STOK

**Unità di misura** L'indice Big Mac, ideato dall'*Economist*, misura il costo della vita di un paese sulla base del prezzo di un hamburger; l'indice Scoville (un farmacista americano) misura la piccantezza dei cibi; la Banana Equivalent Dose calcola la radioattività confrontandola a quella di una banana.

**Cause/1** Novara, sede del Consorzio di Tutela del Gorgonzola Dop, ha fatto causa alla cittadina

lombarda di Gorgonzola perché ha deciso di attribuire al formaggio la Denominazione Comunale. **Ingegneria** Un progettista di software di Pechino ha pubblicato in rete il modo di riempirsi il più possibile il piatto a un buffet, ammucchiando cibo fino a un metro di altezza. Pizza Hut, che nel suo menu per la Cina ha un buffet di insalate, ha messo al bando la tecnica.

**Cause/2** Un quotidiano cileno

pagherà 126.000 euro di risarcimento a 13 lettori ustionati con l'olio bollente, per aver pubblicato una ricetta di churros esplosiva. **Varicella** Il movimento contro i vaccini degli Stati Uniti spedisce per posta leccalecca usati da bambini malati per farli assaggiare anche ai sani.

Fonti: *Le Courier International*, *Il Venerdì di Repubblica*, *The Guardian Weekly*, *Internazionale*, *New Scientist*, *Le Scienze*

LETTO E MANGIATO

# Il galateo del cane

A CURA DI **STEFANO TETTAMANTI**

I cani sono frequenti nella letteratura, ma le buone maniere a tavola sono prerogativa di Viola, il cane di Magda e del marito. La "vera" padrona di Viola è però Emerenc, la domestica, donna indecifrabile. La sua vita privata è circondata da un

mistero invalicabile come la porta di casa sua. E quando deve ricevere un ospite, chiede ai padroni di poterlo invitare da loro. Il giorno stabilito, Emerenc allestisce un vero banchetto, trasportando nella casa dei padroni un'infinità di piatti presentati in maniera meravigliosa. Dopo un'ora di silenzio, l'annuncio: l'ospite non è venuto e non verrà. Dopodiché Emerenc si allontana "come un tornado sbattendo la porta dietro di sé, la sentii gridare contro il cane con tale violenza che fui costretta ad alzarmi per controllare come sfogava l'ira sull'animale innocente".

"Non stava affatto maltrattando il cane (...) Viola era seduto sulla sedia di mia madre accanto al tavolo e mangiava, Emerenc gli aveva messo il piatto sotto il naso, il cane afferrava con i denti l'arrosto tagliato a fette, lo divorava compiaciuto, una zampa era appoggiata sul sottopiatto, l'altra scivolava avanti e indietro sul vassoio con lo specchio di Murano a centrotavola, che non avevo mai usato in vita mia neppure nelle occasioni più solenni, dove barcolava un candelabro d'argento a cinque braccia. Di tanto in tanto Viola sputava un boccone e lo riafferrava annaspando con la bocca sul vassoio con lo specchio imbrattato di grasso. (...) Emerenc, non posso negarlo, gli aveva insegnato come stare correttamente a tavola: avrebbe potuto esibirsi in un circo, mangiava in modo quasi impeccabile, seduto sul deretano come un essere umano, appoggiandosi ora alla zampa anteriore destra ora a quella sinistra per prendere il cibo, usando la bocca invece delle unghie".

(Magda Szabó, *La porta*, trad. it. di Bruno Ventavoli, Einaudi)





# La salute è una buona abitudine.

*Un intestino sano significa regolarità, buona digestione e sistema immunitario forte. Ecco perché è importante prendersene cura con poche e semplici buone abitudini.*

## Tutti i benefici di un intestino sano.

L'intestino è responsabile di funzioni molto importanti per l'organismo: completa la digestione degli alimenti, assorbe le sostanze nutritive, elimina le sostanze di scarto e rappresenta una vera e propria barriera di difesa contro i batteri nocivi, ostacolandone la diffusione nell'organismo. Stile di vita e alimentazione scorretti, così come stress, viaggi e cambi di stagione possono influire sul funzionamento di questo organo. Spesso, per rimetterlo in piena forma, basta poco: un po' di moto e una buona alimentazione, associati all'assunzione di probiotici. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce i **probiotici** come microrganismi vivi che, se assunti in quantità sufficienti, conferiscono un beneficio di salute all'organismo. I probiotici hanno una marcia in più rispetto ai comuni fermenti lattici: superano la barriera acida dello stomaco e arrivano vivi e attivi in quantità adeguate nell'intestino.

## Un probiotico esclusivo ed efficace.

Non tutti i probiotici sono uguali e non tutti sono in grado di svolgere gli stessi compiti. Il **fermento probiotico *Lactobacillus casei* Shirota (LcS)**, esclusivo di Yakult, **aiuta la salute**

dell'intestino. E un intestino sano **supporta il sistema immunitario, favorisce una corretta digestione e un transito regolare.**

## Ogni giorno, un sorso di benessere.

**Ogni confezione di Yakult contiene 7 bottigliette**, una per ogni giorno della settimana. Può essere assunto in qualsiasi momento della giornata, prima, durante o dopo i pasti. È un sorso di benessere adatto a tutti\* e può essere bevuto anche durante la gravidanza e l'allattamento. Inoltre, non contiene conservanti e coloranti ed è senza glutine.

\*Ad eccezione di persone allergiche al latte vaccino e bambini che non assumono ancora una dieta diversificata.

**Yakult**  
buongiorno salute.





# PROGETTO DI BONTÀ



Dopo il successo della precedente edizione, i prodotti altoatesini di qualità Mela Alto Adige Igp, Speck Alto Adige Igp e Vini Alto Adige Doc tornano a essere i testimonial della campagna "La Nuova Sicurezza Alimentare Europea": il titolare del progetto è il Consorzio Mela Alto Adige, i partner sono il Consorzio Tutela Speck Alto Adige e il Consorzio Vini Alto Adige. La campagna è finanziata dalla Commissione europea e dallo Stato italiano. Ha l'obiettivo di sensibilizzare con pubblicazioni, annunci pubblicitari e degustazioni i consumatori, gli operatori e la stampa dei paesi aderenti al progetto (Italia, Germania, Polonia e Repubblica Ceca) sull'importanza dei marchi UE di qualità Igp e Doc.

[www.suedtiroler-originale.info](http://www.suedtiroler-originale.info)

## CUKI E EATALY INSIEME

È stata siglata al Lingotto la partnership tra Eataly e Cuki: l'eccellenza gastronomica sceglie il leader nella protezione, cottura e conservazione dei cibi (nella foto, un momento dell'evento).

I punti vendita italiani Eataly proporranno la gamma Premium Cuki e utilizzeranno i prodotti Cuki Professional nelle aree ristorazione e take away. L'origine italiana, l'alta qualità delle materie prime e l'attenzione per l'ambiente sono valori comuni a Cuki e Eataly. I prodotti Cuki, realizzati ove possibile con materiali riciclabili, permettono alle famiglie di conservare e utilizzare al meglio la spesa alimentare rispettando l'ambiente.

[www.cuki.it](http://www.cuki.it)



## UN TESORO DI PATATA Selenella 100% italiana

Selenella è ricca di qualità preziose. È fonte di selenio, un importante oligoelemento che ha proprietà antiossidanti e contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario. Un Consorzio composto di 14 società cooperative e private ne garantisce l'alto standard qualitativo e ne certifica la tracciabilità in tutte le fasi di filiera, da quando nasce fino a quando arriva, chiusa in un packaging di alta riconoscibilità, sugli scaffali dei punti vendita. Selenella può vantarsi di essere la prima patata di marca, leader sul mercato nazionale. Originaria delle campagne bolognesi, dorata nella buccia e nella polpa, viene coltivata in modo ecosostenibile, con sistemi di lotta integrata.

[www.selenella.it](http://www.selenella.it)



## CUPCAKES UNA PASSIONE CHE PREMIA



Guardini, azienda specialista di stampi per forno e appassionata di tutto ciò che è dolce in cucina, dedica un concorso agli amanti delle fantasiose tortine monoporzione. Chi entro il 15 aprile risponde a tre domande sul sito [www.welovecupcakes.it](http://www.welovecupcakes.it) partecipa all'estrazione di 30 premi. Ai primi 5 estratti andrà un set di stampi e altre cose utili per creare magnifici cupcakes, gli altri 25 riceveranno uno stampo Gardenia per muffins.

[www.guardini.com](http://www.guardini.com)

## PASTA VIRTUOSA

Impegnata in modo serio nella Green Economy, nel 2011 la Molisana ha creato i suoi prodotti riducendo i consumi di acqua di oltre il 50%, di gas metano del 17%, di energia elettrica del 10%. Ha impiegato cartoni riciclabili al 100% e cellophane riciclabile al 90%. Ha stampato i comunicati su carta riciclata e attuato un attento smaltimento differenziato dei rifiuti.

[www.lamolisanait](http://www.lamolisanait)





# È l'asparago che fa la primavera



**DAVIDE OLDANI**  
Allievo di Gunther  
Marchesi, Albert Roux,  
Alain Ducasse e Pierre  
Hermé, è ideatore della  
cucina pop, che mette in  
pratica nel suo ristorante  
D'Oc a Carnarade (MI).



## ASPARAGO IN TRE COTTURE, SALSA E ZABAIONE

Così riformulerei il titolo di una ricetta a base di asparagi e uova: l'asparago verde lo preparo, dopo averlo sbucciato e sezionato, nei tre modi più adatti a ogni parte: punte sbollentate, cuori a crudo, code arrostiti con olio. Poi prevedo di condirli con una semplice salsa di arancia: si fa ridurre il succo di arancia, con un po' della sua buccia grattugiata insieme a un po' di buccia di lime. Infine, l'uovo: preparo uno zabaione, montando il tuorlo a bagnomaria con poco zucchero, sale, noce moscata e un goccia di Marsala. Servo l'asparago in tre cotture "nappandolo" con la salsa e completando con un cucchiaino di zabaione.

Ci sono prodotti per i quali senza esitazione sostengo che non è la stagione a fare il frutto, ma il frutto a fare la stagione. È questo il caso dell'asparago e della primavera. Potrei parlare per ore di asparagi: verdi, bianchi, rosa, quando gli uni, quando gli altri... Ma comincio col dire ciò che non farei mai, perché mi sembrerebbe di "uccidere" una verdura nobile della cucina. Primo: non li frullerei. L'asparago ha una consistenza che deve poter essere apprezzata sotto i denti e una sua personalità molto forte, protagonista. Tanto che, persino nella descrizione dei piatti sul menu, l'asparago, soprattutto quello bianco o rosa, non è mai un accompagnamento: non "uova con asparagi", ma "asparago

bianco" e poi gli altri ingredienti, che comunque cerco di scegliere meno nobili di lui: uova, riso, pasta corta.

Secondo: non li cuocerei legati a mazzi in piedi nella pentola. Il modo migliore per esaltare questo dono di primavera, infatti, è tagliarlo nelle sue parti principali: solo la sezionatura valorizza tutto l'asparago. Prima, però, si sbuccia il gambo, partendo dalla quarta "fogliolina" sotto la punta. Poi si taglia, in quattro parti: per asparagi di circa 20 cm, partendo dalla punta, 6-6-6-2 (cm): punta, cuore, coda, scarto. Ogni parte merita il giusto trattamento: le punte, dopo averle "temperate" (cioè appuntite) anche all'altra estremità, vanno tuffate per 1' al massimo

in acqua bollente poco salata e poi messe in acqua e ghiaccio, per bloccare la cottura. I cuori si tagliano in sottili fettine oblique e si gustano a crudo con un filo di olio. Le code, infine, anch'esse "temperate" alle estremità, si arrostitiscono in padella con un filo di olio. Un asparago, tre cotture: solo così si rispetta e si esalta tutto il sapore che questo ortaggio può dare.

Il pinzimonio? Mi piace molto. Anzi, con gli asparagi verdi appena colti è proprio la fine del mondo: bisogna solo sbucciarli il doppio (due passate sul gambo), lasciarli a bagno per 15' in acqua e ghiaccio, poi gustarli con una salsa ristretta di arancia e limone, con zucchero, buccia di limone verde, basilico tenero.



LA DIETA  
TISANOREICA®

Ornella Muti  
Diva Internazionale  
(Roma)

"Con Tisanoreica  
è stato amore a prima vista.  
In poco tempo ho perso peso  
guadagnando in bellezza  
e salute".

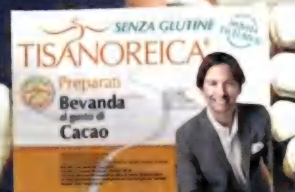
# LA DIETA GUSTOSA DEGLI ITALIANI

NON SONO A DIETA, SONO IN TISANOREICA!

La Dieta "Tisanoreica Original" e "Tisanoreica Vita" ti mettono a disposizione una serie di prodotti alimentari brevettati, a bassissimo contenuto di carboidrati e di grassi, ideali per essere inseriti in una dieta finalizzata al dimagrimento o al mantenimento del peso ideale senza perdere il gusto per la buona tavola. Con i prodotti Tisanoreica e gli estratti d'erbe della Decottopia potrai finalmente realizzare i tuoi piatti preferiti e concederti qualche snack gustoso ma a **bassissimo indice glicemico** e con tutti i benefici delle piante officinali che costituiscono il brevetto Tisanoreica.

TISANOREICA ...dalla dieta al Life Style Italiano.

"Adoro la Bevanda al cacao,  
me la porto anche al lavoro  
perché mi dà energia e  
mi fa stare bene".



Antonio Tacullo  
Operaio  
(Frattamaggiore - Napoli)



Gianluca Mech





# In dispensa

*Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione*

## Dalla tradizione piemontese

L'uovo di cioccolato fondente Prochet di Caffarel, da 415 g, è nato dall'unione di finissimo cioccolato e croccanti nocciole Piemonte Igp. In una allegra confezione verde fiorita di tulipani.

## Un amore di colombina

Tra le nuove Colombine "Loves" di Motta ecco "Vanilla", a lievitazione naturale, soffice e fragrante, decorata di fili di goloso cioccolato fondente. Le altre "Loves" sono al Crème Caramel e al Moka. Pesano 350 g.

## Un nido di ovetti colorati

Da Balocco una ciambella pasquale con crema di cioccolato al latte e ricoperta da cioccolato fondente e granella di cacao. Un dolce nido per colorati ovetti: 650 g di golosità.

## Cioccolato e fragole

Cuori di fragola si fondono con il cioccolato in un impasto morbidissimo, ricoperto da una croccante glassa decorata con granella di amaretto per questa nuovissima colomba di Bauh da 1 kg.

## Bianco come il latte

In una ricca veste dorata Pernigotti propone un delicato e intenso connubio di latte, vaniglia e nocciole intere in questo uovo di cioccolato bianco da 400 g.

## Novant'anni di baci

Per i suoi 90 anni Perugina propone questo uovo, limited edition, da 286 g di cioccolato fondente e croccante granella di nocciole con possibilità di ricche sorprese.

## Uova e coniglietti

"Noccior" di Lindt, il più piccolo da 350 g, di cioccolato al latte con nocciole, viene proposto in una nuova e raffinata confezione dai colori pastello. Gli tengono compagnia in una lattina Gold Bunny con il campanellino, un mini Gold Bunny e sette ovetti (40 g di cioccolato al latte).





# Alta cucina, alto design

*In primavera cominciano i corsi della nostra Scuola nel cuore di Milano: presso il nuovo showroom Arclinea. Appuntamento a partire dal mese di maggio, con lezioni su diversi temi, dai primi piatti ai sorbetti*



Il nuovo showroom Arclinea è una cornice d'eccezione per i corsi della Scuola: creatività, tecnologia e design al servizio della cucina.



Imparare nuove ricette in compagnia dei nostri chef e di altri appassionati gourmet.



La Scuola de La Cucina Italiana inaugura una nuova stagione dedicata agli amanti del buon cibo e del design e lo fa con un ciclo di corsi tematici presso il nuovo showroom Arclinea di Milano, in corso Monforte 28: tutti i mercoledì sera, a partire da maggio, si potranno seguire corsi dedicati alla pasta fresca, ai secondi di carne e di pesce, al riso, ai gelati e sorbetti. Ti aspettiamo con un calice di vino per un aperitivo di benvenuto a cui seguiranno due ore di lezione di cucina, da trascorre in compagnia degli chef della Scuola e di altri appassionati gourmet, sperimentando nuove ricette in una location stimolante, dove tecnologia e funzionalità fanno da supporto alla creatività. La nuova location è anche a disposizione per organizzare eventi privati o aziendali in una cornice d'eccezione, con l'animazione dei nostri chef.

**Informazioni e prenotazioni:** [www.scuolacucinaitaliana.it](http://www.scuolacucinaitaliana.it);  
e-mail [ipca@quadratum.it](mailto:ipca@quadratum.it); tel. 0270642242.



# Ecco il dolce dell'infanzia

Abbiamo provato la cucina Arclinea con un evento speciale, dedicato ai dolci della memoria, sulla scia delle celeberrime *madeleines* proustiane. "I piatti preferiti sono nutrimento dell'anima, luoghi degli affetti, sapori e profumi da ricordare", dice il nostro chef Fabio Zago. "Per me, il dolce dell'infanzia è una torta che preparava mia nonna, povera e semplice, molto anni Settanta.

È di quel periodo la nuova frontiera, quella linea di demarcazione che passa dai prodotti contadini al cibo pronto (lei usava il preparato industriale per il budino). Per sfortuna della nonna, da grande sono diventato chef... e mi sono posto il problema: come preparare un dolce simile al suo in poco tempo, con ingredienti di maggior qualità e più accattivanti? La nonna mi scuserà, è un gioco. La sua torta di biscotti sarà sempre più buona, ovviamente!". E mentre nipote Zago cucinava, abbiamo chiesto ai nostri lettori di raccontarci la loro ricetta della memoria.

## TORTA DELLA NONNA, MA CON MASCARPONE E CREMA DI CIOCCOLATO

**Persone:** 4 - **Tempo:** 25 minuti  
più 2 ore di riposo

**Ingredienti:** 8 savoiardi

- 150 g di mascarpone
- 100 g di cioccolato al latte
- 50 g di panna
- 4 cucchiaini di rum agricolo
- 1 cucchiaino di zucchero di canna

### Procedimento

- Portare a ebollizione la panna e versarla sul cioccolato ridotto a pezzetti, mescolare fino a ottenere una crema vellutata e fare intiepidire.
- Mescolare il mascarpone con lo zucchero e un cucchiaino di rum, bagnare i savoiardi con il rum rimanente.
- Alternare in 4 bicchieri trasparenti i biscotti con il mascarpone, poi i biscotti con la crema al cioccolato.
- Lasciar riposare in frigorifero per un paio d'ore prima di servire.



La "torta della nonna" in versione originale. Sopra, l'interpretazione del nipote, il nostro chef Fabio Zago.

## I RACCONTI DEI NOSTRI LETTORI

Sulla nostra pagina Facebook e sul profilo Twitter abbiamo chiesto ai nostri fan "Qual è il dolce della vostra infanzia?" Abbiamo ricevuto numerose risposte. Qui sotto alcuni dei post che ci hanno emozionato di più.

### FACEBOOK

**Bubu**

Ricordo il sabato pomeriggio che la mia mamma trascorreva in cucina a preparare crostata con marmellata di albicocche (fatta in casa!) e metteva come decorazione cuoricini di frolla!

**Rosa**

Non era proprio un dolce... la domenica mattina preparava la quagliata con latte e un rametto di albero di fico (ho riprovato ma non ci sono mai riuscita!) e ci metteva dentro dei pezzetti di pane fatto in casa! Oppure scaldava un po' di latte col pane e ci sbriciolava della ricotta. Che ricordi, che nostalgia... E Paradiso salame di cioccolato e frittelle di mele!

### TWITTER

**@foodcookture**

Budino di pane e "crostoli" che faceva mia nonna.

**@ricettaperamica**

Senza dubbio i grissini al cioccolato. Ne andavo pazzo!

**@LidiaLio**

I biscotti ai fichi e codette di zucchero della zia... mi ricordano il Natale in famiglia.

### LACUCINAITALIANA.IT

Sul nostro sito abbiamo invece inserito le ricette vere e proprie che molti lettori ci hanno inviato. Le trovate a questa pagina: [www.lacucinaitaliana.it/levostre ricette](http://www.lacucinaitaliana.it/levostre ricette)



# La Cucina Italiana

## Direttore responsabile

Paolo Paci - [ppaci@quadratum.it](mailto:ppaci@quadratum.it)

## Ufficio Centrale

Emma Costa (caposervizio attualità) - [ecosta@quadratum.it](mailto:ecosta@quadratum.it)

Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia) - [vdallacia@quadratum.it](mailto:vdallacia@quadratum.it)

## Redazione

Laura Forti - [lforti@quadratum.it](mailto:lforti@quadratum.it)

Angela Odone - [aodone@quadratum.it](mailto:aodone@quadratum.it)

Cristina Poretti - [cporetti@quadratum.it](mailto:cporetti@quadratum.it)

## Ufficio grafico

Rita Orlandi (responsabile) - [rorlandi@quadratum.it](mailto:rorlandi@quadratum.it)

Sara Di Molfetta - [sdimolfetta@quadratum.it](mailto:sdimolfetta@quadratum.it)

## Photo Editor

Elena Villa - [evilla@quadratum.it](mailto:evilla@quadratum.it)

## Cucina sperimentale

Joëlle Néderlants - [jnederlants@quadratum.it](mailto:jnederlants@quadratum.it)

Chef: Fabio Barbaglini, Sergio Barzetti, Davide Novati,

Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopia

**Segreteria di redazione** - [cucina@quadratum.it](mailto:cucina@quadratum.it)

Claudia Bertolotti - [cbertolotti@quadratum.it](mailto:cbertolotti@quadratum.it)

Carmela Gabriele - [cgabriele@quadratum.it](mailto:cgabriele@quadratum.it)

## Unità Organizzativa Redazionale di Editrice Quadratum

Cristina Berbeni, Patrizia Cazzola, Cristina Chiodi, Francesco Sangalli

## Progetto creativo

SM Associati - [www.sm-work.com](http://www.sm-work.com)

## Art Direction

Davies Costacurta e Marco Velardi

## Grafica

Pietro Malacarne (SM Associati)

## Hanno collaborato

Yoel Abarbanel, Luigi Caricato, Samuel Cogliati, Cristina Dal Ben, Giorgio Donegani, Fabrizia Fedele, Thibaud Herem, Sachiko Ito, Karin Kellner/2DM, Luca Malavasi, Gianna Melis, Cristina Mercaldo, Marzia Nicolini, Valeria Oneto, Beatrice Prada, Massimiliano Rella, Emily Robertson, Carlo Spinelli, Giulia Stok, Studio Diwa (revisione testi), Alice Tait, Maria Tatos, Annamaria Testa, Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbonamenti vino/acqua/ricette), Olimpia Zagnoli/2DM

## Per le foto

Alessandro Bon, Contrasto, Cuboimages, Sonia Fedrizzi, Getty Images, Riccardo Lettieri, Francesca Moscheni, Olycom, Beatrice Prada, Photomovie, Wolfgang Riess, Ludovica Sagramosa Sacchetti, Alvisio Silenzi, Paolo Tonato, Conny Van Kasteel, Monica Vinella

## Corporate Publisher

Roberta Carenzi

## Brand Director

Anna Prandoni

## Consulenza editoriale

Paola Ricas

## Product manager

Giovanna Resta Pallavicino



N. 4 - Aprile 2012

Rivista mensile - Anno 83°

## IN COPERTINA

Foto di Francesca Moscheni

Ricetta di Walter Pedrazzi

## La Cucina Italiana

Proprietà letteraria e artistica riservata ©2012

by Editrice Quadratum S.p.A.

P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano

Direzione e redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544

E-mail: [cucina@quadratum.it](mailto:cucina@quadratum.it); website: [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)

## ABBONAMENTI

Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale

Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale

## MODALITÀ DI ABBONAMENTO

Tramite Internet all'indirizzo: [www.abbonamenti.it](http://www.abbonamenti.it), via fax allo 030/3198202.

Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a:

Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di

credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.

L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

## SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI

Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, per l'Italia tel. 199.111.999

(0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia

in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041.5099049;

fax 030/3198202, e-mail: [abbonamenti@mondadori.it](mailto:abbonamenti@mondadori.it)

Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A.

P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.

Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl

Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

## SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE

Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: [arretrati@quadratum.it](mailto:arretrati@quadratum.it)

Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;

custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

## Concessionaria esclusiva di pubblicità

Il Sole 24 ORE S.p.A. - System

Direzione e Amministrazione

Via Monte Rosa, 91, 20149 Milano, Tel. 02 3022.1/3837/3807.

Fax 02 3022.3214, e-mail: [direzionegeneralesystem@ilsale24ore.com](mailto:direzionegeneralesystem@ilsale24ore.com)

## Filiali

Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1,

Tel. 02 3022.3842/3859, Fax 02 3022.3951,

[filiale.milanolombardia@ilsale24ore.com](mailto:filiale.milanolombardia@ilsale24ore.com) - Emilia-Romagna e Marche:

40126 Bologna, Via Gaito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717,

[filiale.bologna@ilsale24ore.com](mailto:filiale.bologna@ilsale24ore.com) - Nord-Ovest: 10129 Torino,

C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.

[torinoenordwest@ilsale24ore.com](mailto:torinoenordwest@ilsale24ore.com) - Triveneto: 35137 Padova, Gall. Borromeo,

4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.[triveneto@ilsale24ore.com](mailto:triveneto@ilsale24ore.com)

Centro: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100,

Fax 06 6786715, filiale.[centro@ilsale24ore.com](mailto:centro@ilsale24ore.com) - Sud: 00185 Roma,

P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.

[sud@ilsale24ore.com](mailto:sud@ilsale24ore.com)

Estero: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/3527,

Fax 02 3022.3619, [internationaladvertisingdivision@ilsale24ore.com](mailto:internationaladvertisingdivision@ilsale24ore.com)

## Uffici

Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905,

Fax 010 581478, filiale.[torinoenordwest@ilsale24ore.com](mailto:torinoenordwest@ilsale24ore.com)

Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.

[torinoenordwest@ilsale24ore.com](mailto:torinoenordwest@ilsale24ore.com) - Napoli: 80138 C.so Umberto I, 7,

Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.[sud@ilsale24ore.com](mailto:sud@ilsale24ore.com)

Fotolito: Lito Scan Bencetti, Via Gallarate 116, Milano.

Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.

Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodiche Me.Pe. SpA, Via E. Bugatti,

15 - 20142 Milano. Distribuzione estero: Sole Agent for Distribution Abroad

A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A., Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano

(Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, [www.aie-mag.com](http://www.aie-mag.com)

Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.

Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

**4 numeri  
gratis!**

ABBONATI ONLINE  
COLLEGANDOTI AL SITO  
[www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)



Questo periodico è iscritto  
alla Federazione Italiana  
Editori Giornali



Richiesto per il 2012  
Accertamento  
Diffusione Stampa



## Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: [www.lacucinaitaliana.it/partner](http://www.lacucinaitaliana.it/partner)

**Abito Qui**  
Tel. 0229002518  
[www.abitoqui.it](http://www.abitoqui.it)

**Andrea Brugi**  
Tel. 0564602854  
[www.andreabrugi.com](http://www.andreabrugi.com)

**Avinterni**  
Tel. 0289422185

**Ballarini**  
Tel. 03769901  
[www.ballarini.it](http://www.ballarini.it)

**Bitossi Home**  
Tel. 057154511  
[www.bitossihome.it](http://www.bitossihome.it)

**C&C**  
[www.cec-milano.com](http://www.cec-milano.com)

**Centrotavola**  
Tel. 02866641  
[www.centrotavola.milano.it](http://www.centrotavola.milano.it)

**Coin Casa**  
[www.coin.it](http://www.coin.it)

**Comatec**  
distr. CHS Group  
Tel. 0374340513  
[www.chsonline.it](http://www.chsonline.it)

**COVO**  
Tel. 0690400311  
[www.covo.it](http://www.covo.it)

**Curiosità**  
Tel. 031759111  
[www.curiositamilano.it](http://www.curiositamilano.it)

**De Padova**  
Tel. 0277720244  
[www.depadova.it](http://www.depadova.it)

**Easy Life Design**  
[www.easylifedesign.it](http://www.easylifedesign.it)

**Farrow & Ball**  
[www.farrow-ball.com](http://www.farrow-ball.com)

**florirà un giardino®**  
Tel. 0432 602332  
[www.florira.ungiardino.it](http://www.florira.ungiardino.it)

**Fleux**  
[www.fleux.com](http://www.fleux.com)

**Giovanni Botter**  
Tel. 042386340  
[www.giovanni.botter.com](http://www.giovanni.botter.com)

**Giove lab**  
[www.giovelab.it](http://www.giovelab.it)

**Gmund**  
[www.gmund.com](http://www.gmund.com)

**I Giardini**  
di via S. Maurilio  
Tel. 0280583154  
[www.giardinidivia.sanmaurilio.it](http://www.giardinidivia.sanmaurilio.it)

**Iittala**  
distr. Finn Form  
Tel. 02653881  
[www.finnform.it](http://www.finnform.it)

**Ikea**  
[www.ikea.it](http://www.ikea.it)

**IVV**  
Tel. 055944444  
[www.ivvnet.it](http://www.ivvnet.it)

**Laboratorio Pesaro**  
Tel. 0721481188  
[www.lpdesignfactory.it](http://www.lpdesignfactory.it)

**La fabbrica del verde**  
[www.lafabbricadelverde.it](http://www.lafabbricadelverde.it)

**Lea Ceramiche**  
[www.ceramichelea.it](http://www.ceramichelea.it)

**Le Creuset**  
[www.lecreuset.it](http://www.lecreuset.it)

**Linea Sette**  
Tel. 042475487  
[www.lineasette.com](http://www.lineasette.com)

**Marinoni**  
Tel. 030320092  
[www.peltro.com](http://www.peltro.com)

**Mauro Bolognesi**  
Tel. 028376028  
[www.mauro.bolognesi.com](http://www.mauro.bolognesi.com)

**Maxwell & Williams**  
distr. Cristallerie Livellara  
Tel. 0239322741  
[www.livellara.com](http://www.livellara.com)

**Mepra**  
Tel. 0308921441  
[www.mepra.it](http://www.mepra.it)

**Mikasa distr.**  
Cristallerie Livellara  
Tel. 0239322741  
[www.livellara.com](http://www.livellara.com)

**Muji**  
[www.muji.eu](http://www.muji.eu)

**Nicola Fasano**  
Ceramiche  
Tel. 0995661037  
[www.fasanocnf.it](http://www.fasanocnf.it)

**Officine**  
Via Neera  
Tel. 0284895585

**Paola Paronetto**  
Tel. 0434578148  
[www.paola.paronetto.com](http://www.paola.paronetto.com)

**Pillivuyt**  
distr. Schönhuber  
Tel. 0474571000  
[www.schoenhuber.com](http://www.schoenhuber.com)

**Primo'Gi**  
Tel. 042433513  
[www.primogi.com](http://www.primogi.com)

**Richard Ginori 1735**  
Tel. 05542049  
[www.richard.ginori1735.com](http://www.richard.ginori1735.com)

**Rina Menardi**  
Tel. 0421280681  
[www.rinamenardi.com](http://www.rinamenardi.com)

**Rosenthal**  
distr. Sambonet  
Tel. 0321879711  
[www.rosenthal.it](http://www.rosenthal.it)

**Roulotte**  
[www.roulotte-collection.com](http://www.roulotte-collection.com)

**Rubelli**  
Tel. 0412584411  
[www.rubelli.com](http://www.rubelli.com)

**Sambonet**  
Tel. 0321879711  
[www.sambonet.it](http://www.sambonet.it)

**Shop Saman**  
Tel. 0287237044  
[www.shop-saman.org](http://www.shop-saman.org)

**Sia Home Fashion**  
[www.sia-home.fashion.com](http://www.sia-home.fashion.com)

**Society by Limonta**  
Tel. 0272080453  
[www.society.limonta.com](http://www.society.limonta.com)

**Telerie Spadari**  
Tel. 0286460908

**Tescoma**  
Tel. 800777546  
[www.tescoma.com](http://www.tescoma.com)

**Tessilarte**  
Tel. 055364097  
[www.tessilarte.it](http://www.tessilarte.it)

**Villeroy & Boch**  
Tel. 026558491  
[www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)

**Zara Home**  
[www.zarahome.com](http://www.zarahome.com)

# LA CUCINA ITALIANA

Non perdetevi il numero di

## maggio

in edicola dal 26 aprile

## Senza glutine

Pane, pizza, pasta, dolci: buoni, facili da fare e davvero per tutti

**Erbe profumate**

DALL'ORTO  
DI PRIMAVERA,  
6 RICETTE  
AROMATICHE



## Sposarsi con gusto

Cristalli, argento e porcellane: ecco la lista di nozze per portare in tavola una mise en place di classe (con un po' di ironia)



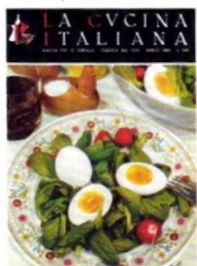




ANNAMARIA TESTA  
Pubblicitaria e saggista, si occupa di comunicazione e creatività. Insegna all'Università Bocconi di Milano. Per noi sceglie e commenta ogni mese le pubblicità più significative uscite su *La Cucina Italiana* 50 anni prima.

# C'è una nuova mania nazionale: l'igiene

*a Pasqua...*



Tutta dedicata alla Pasqua *La Cucina Italiana* dell'aprile 1962, a partire dalla copertina che propone semplicissime uova sode. Nei menu pasquali ricorrono crema di asparagi, sartù e vol-au-vent di semolino. Ma nello stesso numero troviamo anche servizi ben poco pasquali sull'infedeltà coniugale e sui problemi psicologici delle "zitelle". Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: [www.lacucinaitaliana.it/podcast](http://www.lacucinaitaliana.it/podcast)

*...casa bella!...*  
*...coi prodotti Marga*

Negli anni Sessanta la televisione entra nelle case: insegna a parlare italiano a un paese che fino a poco prima si esprimeva essenzialmente in dialetto e, con l'indimenticabile maestro Manzi, aiuta un milione e mezzo di adulti analfabeti a imparare come si legge e si scrive. Anche la pubblicità fa un lavoro didattico: insieme ai prodotti diffonde competenze domestiche e una nuova sensibilità all'igiene. Così, si comincia a usare più spesso il dentifricio perché promette denti smaglianti e ci si lava di più con la profumata saponetta delle dive. A Pasqua, poi, non devono splendere solo vetri e specchi, ma perfino il wc, con un nuovo, inimmaginabile prodotto dedicato.



SUPERSTUDIO PRESENTA

# TEMPORARY MUSEUM FOR NEW DESIGN

L'APPUNTAMENTO IMPERDIBILE DEL FUORI SALONE DI MILANO

17-22 aprile 2012

**Superstudio Più**  
via Tortona 27 - Milano

**Superstudio 13**  
via Forcella 13/via Bugatti 9 - Milano  
(zona Tortona, MM Porta Genova,  
tram 14 - 2 - 29/30, autobus 68)  
tel. +39 02422501

info@superstudiogroup.com  
www.superstudiogroup.com

Registrazione on-line:  
[www.superstudioevents.com](http://www.superstudioevents.com)

*« An absolute must...the hub of Fuorisalone...the event dedicated to raising the profile of new and edgy designers » (Financial Times, April 1<sup>st</sup> 2011)*

**con** Alcantara, Canon, Ciclotte, City of Poznań, Cosentino Group, COTTO, Cristalplant, Dennis Design Center, De Ponte Studio | DPSA+D, Diesel, Foscari, Functionals, HIKO, HOWE, Ichimura Sangyo, Inredia, Alê Jordão, Kusch+Co GmbH & Co. KG, Leucos, LG Hausys, Lixil Corporation, Lumitec, Marshal Office of the Wielkopolska Region, Melogranoblu, Royal Mosa, NgispeN, Phormalab, Planika, Ronda Design, Samsung Electronics Italia, Tagina Ceramiche d'Arte, Thailand's Slow Hand Design, The Danish Design Center, Turkish Stones, TurriniBY.

**Discovering, other talents, other worlds, other ideas:** quarantatre designer italiani e internazionali, ventiquattro vincitori del concorso Ilide e i venti designer del progetto Musei di Carta.

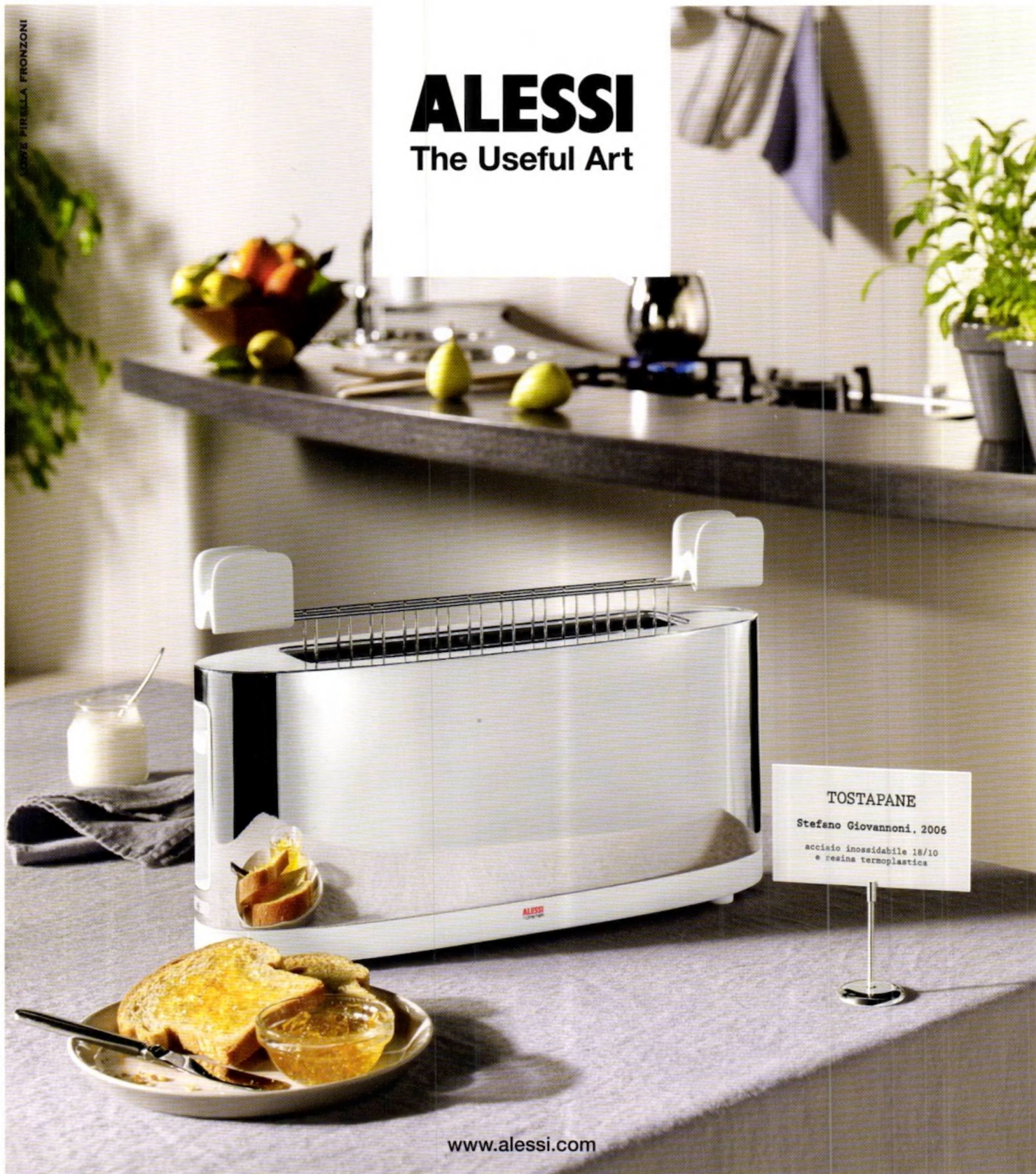
**Mostre e installazioni:** "Still & Sparkling" di Nendo con Lasvit, "City Alphabet" di Piotr Welniak, "ARTernative" di Luca Gnizio, "AbstrAct" di Giovanna Vitale.





# ALESSI

The Useful Art



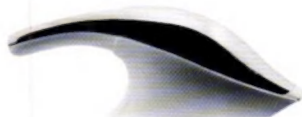
www.alessi.com



"HOT.IT" BOLLITORE

Wiel Arets, 2009

acciaio inossidabile 18/10  
e resina termoplastica



MINIASPIRAPOLVERE

Stefano Giovannoni, 2004

acciaio inossidabile 18/10  
e resina termoplastica



SPREMIAGRUMI

Stefano Giovannoni, 2003

acciaio inossidabile 18/10  
e resina termoplastica